أسامة الصبّاغ

الجودو

أقوى فنون المصارعة اليابانية

الجودو

أقوى فنون المصارعة اليابانية

أسامة الصبّاغ

مكتبة ابن سينا
للنشر والتوزيع والتصدير
٧٦ شارع محمد فريد - جامع الفتح - النزهة
مصر الجديدة - القاهرة - ت ٢٤٧٩٨٦٢ فاكس ٤٨٢-٤٤٨

بسم الله الرحمن الرحيم

وكلاء التوزيع

السعودية

مكتبة الساعي : الرياض ت: ٤٢٥٣٧٦٨ - فاكس: ٤٢٥٥٩٤٥ - فرع جدة ت: ٦٥٣٢٠٨٩
القصيم - بريدة ت: ٣٢٣١٤٣٤ - المدينة المنورة ت: ٨٢٤٢٧٧٥ - ص.ب : ٥٠٦٤٩ - ١١٥٣٣ الرياض

المغرب

دار الاعتصام : 35/33 الممر الملكي - الأحباس - الدار البيضاء - ت: 85 42 30
فاكس: 39 45 44 02 212 00

الإمــــارات

دار الفضيلة : دبي - ديرة - ص.ب : ١٥٧٦٥ - ت : ٦٩٤٩٦٨ - فاكس : ٦٢١٢٧٦

البحـــريـــن

دار الحكمة ص.ب : ٢٣٨٧٥ - هاتف : ٢٣٦٠٣٢

الجماهيرية العربية الليبية

دار الفرجاني : ص.ب : ١٣٢ هاتف ٤٤٨٧٣ - ٦٠٤٤٢١ طرابلس : الجماهيرية العربية الليبية

فلسطين

مكتبة اليازجي : غزة شارع الوحدة - فاكس : ٨٦٧٠٩٩ - ت : ٨٦١٨٩٢

اليمن

مكتبة العامرية للنشر والتوزيع : صنعاء - الخط الدائري الغربي
ص.ب : ١٩٧٣٠ - ت : ٢٧٧١٦٨



المقدمة

رياضة الجودو من أقوى فنون المصارعة اليابانية فى العصر الحديث ، ويرجع الفضل فى ذلك إلى الدكتور «جيجوروكانو» الذى كرس وقتاً طويلاً لدراسة رياضة «الجوجيتسو» التى كان يمارسها اليابانيون والصينيون منذ حوالى ثلاثمائة عام ، ومن مهارات رياضة «الجوجيتسو» المصارعة والملاكمة والرفسات وكسر المفاصل والطعن بالسيف ، ولقد تفرع منها عدد من رياضات الدفاع عن النفس مثل :

- الأكيدو .
- الكندو .
- السامو .
- الساموراى .
- الجودو .
- النينجا .

ورياضة «الجوجيتسو» لايمارسها حالياً سوى لاعبى رياضة الساموراى ، بعد أن قام الدكتور «جيجوروكانو» بتطوير «الجوجيتسو» بأن استخدم أفضل المناهج العلمية الحديثة فى فنون الدفاع عن النفس بدون سلاح ، ليشكل رياضة «الجودو» التى تعنى «الطريقة السهلة» أو «الطريقة المرنة» ، وأسس الدكتور «جيجوروكانو» أول مدرسة «للجودو» عام

١٨٨٢ م لنشـر هذه الرياضـة الحـديثـة ، وفى عـام ١٩٦٤ أدخلت رياضة الجودو ضمن الألعاب الأولمبية .

ويسـرنى أن أتقدم بهذا الكتاب عن رياضة الجودو الممتعة وسوف نتعرف ونفهم ونتعلم تكتيك الحركات الفنية المزودة بكثير من الصور النموذجية مع شرحها والمصطلحات اليابانية المصاحبة لكل حركة مع شرح إشارات الحكم أثناء المباراة ، أتمنى أن أكون قد وفقت فى صياغة هذا الكتاب من حيث الشكل والمحتويات راجياً من الله أن يحقق الهدف المرجو منه .

والله ولى التوفيق

المؤلف



البساط

«أى أرض الملعب التى تقام عليها البطولة»



[الملعب] ومساحة البساط ٩×٩ متر

المنطقة الخارجية وتسمي منطقة الأمان وعرضها ٣ متر

زاوية القاضي

متر واحد

قاضي الوقت

لوحة احساب عدد النقاط فى المبارة

الحكم

اللاعبين

ترابيزة

قاضي تسجيل النقاط التي يحققها اللاعبون

زاوية القاضى

يوجد شريطان فوق البساط فى المنتصف بمساحة ٣,٥ متر تقريباً ، ويجب أن يقف كل لاعب أمام الشريط المخصص له كما تبدأ المباراة عند نداء الحكم بالتحية «ريه» وتنتهي المباراة عند نداء الحكم «سوري مادي»



زى الجودو «جودوجى» :

يرتدى اللاعب بدلة لونهــا أبيض وهى مصنوعة من قماش سميك لكى لاتتمزق أثناء المبــاراة ، ورياضــة الجــودو يمارســهـا اللاعب بدون حذاء، ويتكون زى الجودو من ثلاث قطع هى :

(١) الچاكت :

وهو مفتوح الصدر مثل القميص ، وعند ارتداء الچــاكت يجب على اللاعب عــدم ارتداء فـانلة تحت الچــاكت ، ويراعى وضع اليـاقة اليسرى للچاكت فوق الجانب الأيمن للچاكت هذا بالنسبة للاعبين فقط ، أما بالنسبة للاعبات فيكون عكس ذلك أى يجب على اللاعبة أن ترتدى فانلة أو بلوزة لونها أبيض تحت الچاكت وتضع الياقة اليمنى للچاكت فوق الجانب الأيسر .

(٢) البنطلون :

يجب أن يكون البنطلون واسعاً حتى يمكن للاعب أن يؤدى حركات الجودو بسهولة ويسر .



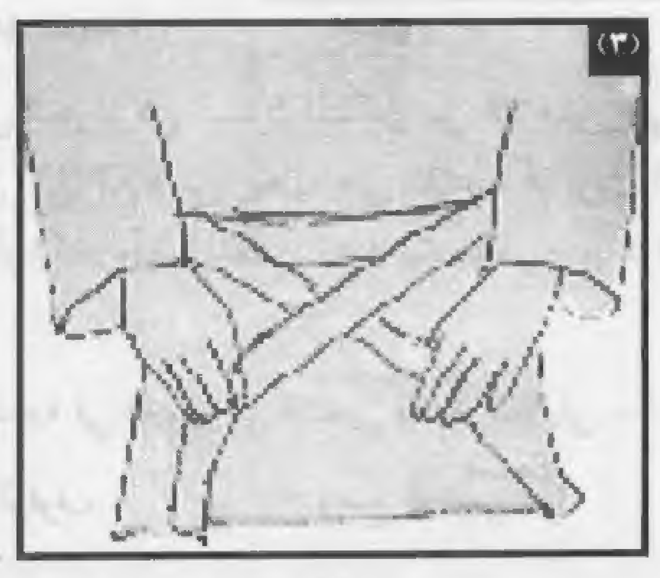
(٣) الحزام :

يرتدى اللاعب الحزام فوق الجاكت بطريقة فنية مكونة من خمس مراحل :

- أمسك منتصف الحزام باليدين ، وضع الحزام على البطن أى «على السرة» «١» .

- أدر طرفى الحزام إلى الخلف ثم أرجع الطرفين مرة أخرى إلى الأمام «٢» .

- ضع طرف الحزام الأيسر فوق الطرف الأيمن «٣» .





- أدر طرف الحزام الأيسر من داخل الدائرتين وشد الطرفين جيداً «٤» .



- ضع طرف الحزام الأيمن فوق الطرف الأيسر مع إدخال الطرف الأيسر للحزام إلى الداخل من أسفل الطرف الأيمن للحزام لتشكل بعد شد الطرفين جيداً عقدة مربعة من الأمام ، ويتدلى طرفا الحزام إلى الأمام «٥» .

تحية الجودو «ريه» :

التحية فى الجودو هى السلوك المتبادل بين اللاعبين وهى تدل على الاحترام بين كلا اللاعبين يجب على اللاعب أن يؤدى التحية قبل وبعد المباراة أو الكاتا وأيضا للمدرب عند بدء التمرين وبعد الانتهاء من التمرين .

وتنقسم التحية فى الجودو إلى قسمين وهما كما يلى :

- وضع الوقوف .   - وضع الجلوس .

أولاً التحية من وضع الوقوف :



- قف معتدلاً والذراعان متدليان بجانبى الجسم ، والأصابع مضمومة إلى بعضها البعض ، ومتلاصقة على الفخذين «أ» .

- انحن ببطء لأداء التحية مع النظر إلى الأمام [بحيث يكون الكعبان ملتصقين] «ب» .

ثانياً التحية من وضع الجلوس :





- اثن الركبتين ثم اجعل الركبة اليمنى إلى الأمام ، واسحب القدم اليسرى إلى الوراء ولتكن الركبة اليسرى مرتكزة على الأرض وأصابع

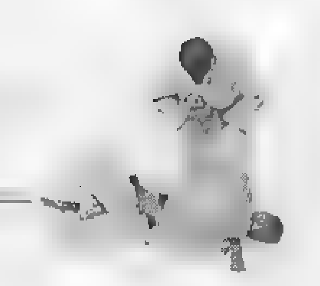
القدم اليسرى ملامسة للأرض «أ» .

– اسحب القدم اليمنى إلى الوراء وارتكز على الركبتين «ب» .

– اجلس على الرجلين وضع اليدين على الفخدين واجعل الجذع منتصباً «جـ» .



– ضع اليــــدين على الأرض بحيث تتجه أصابع اليدين للداخل مع ترك مسافة قليلة بين اليدين مع انحناء الظهر والرأس إلى الأمام مع مراعاة ألاتلامس الجبهة الأرض ولاتتحرك المقعدة أثناء التحية «د» .



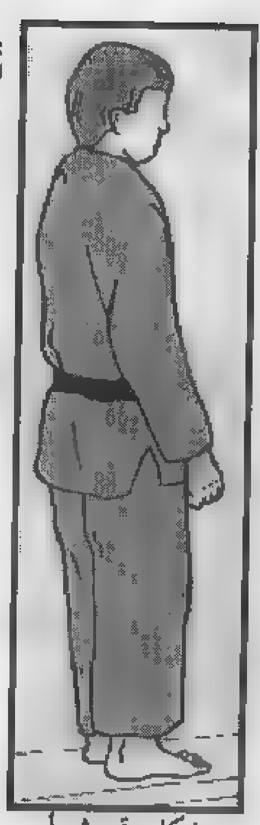
تمرينات الجودو



من الضرورى فى رياضة الجودو التدريب على تمرينات التسخين قبل بدء حركات الجودو ، حتى يكون الجسم مهيئاً لأداء الحركات بسرعة وقوة وبأداء حركات السقوط بمختلف أنواعها ، وفيما يلى بعض التمرينات لرياضة الجودو .

تمرين الجلوس على المقعد:

- قف منتصباً فوق المقعد مع جعل الرجلين ملتصقتين والذراعان متدليتان بجانبي الجسم بشكل طبيعي . شكل رقم «١ أ» .



«شكل رقم ١ «أ»

- اثن الركبتين ثم اقفز إلى أسفل لتكن قاعداً على المقعد بحيث تكون الرجلان منفرجتين أثناء الجلوس على المقعد . «شكل رقم ١ ب» .

ملحوظة : كرر التمرين ١٠ مرات .

«شكل رقم ١ «ب»

- تمرين الانبطاح فوق البساط :

- يسطح اللاعب على البساط مع رفع القدمين إلى أعلى بحيث تكون اليدان قبضتين ثم تقدم ببطء إلى الأمام بحيث تكون القبضة اليسرى إلى الأمام ثم اسحب الجسم بعد التقدم بالقبضة اليمنى للأمام . «شكل رقم ٢ أ، ب» .

«شكل رقم ٢ «أ»

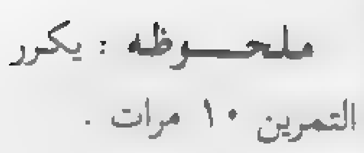
ملحوظة : كرر التمرين بالتناوب ١٠ مرات .



«شكل رقم ٢ «ب»



- تقدم بالقبضتين للأمام ثم اسحب إلى الأمام «شكل رقم ٢ ، جـ ، د» .



ملحوظه : يكرر التمرين ١٠ مرات .



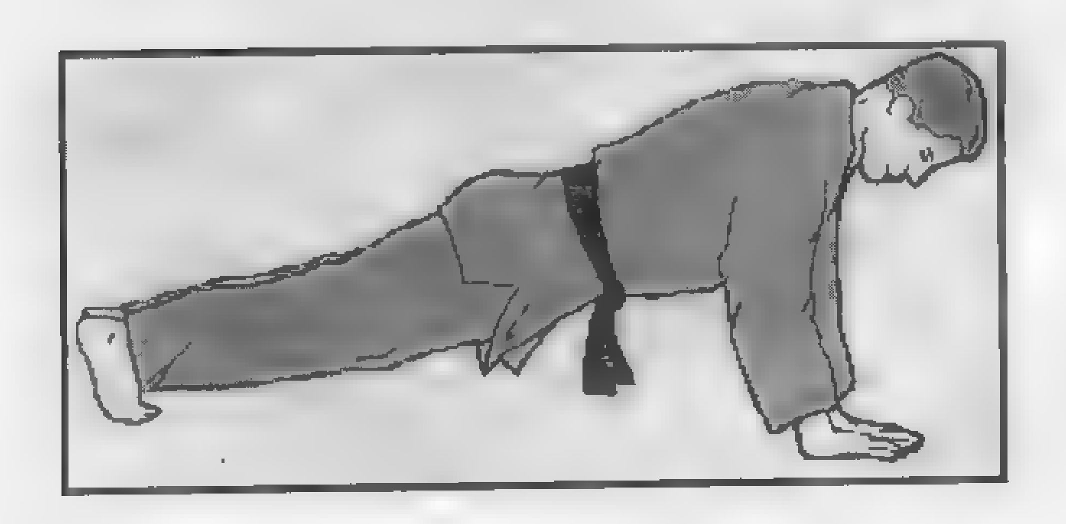
تمرين ثني وفرد الرجلين :



- المس الأرض باليدين ثم اثن الركبتين إلى الأمام بحيث تلمس بمشط القدمين مع رفع الكعبين إلى أعلى.

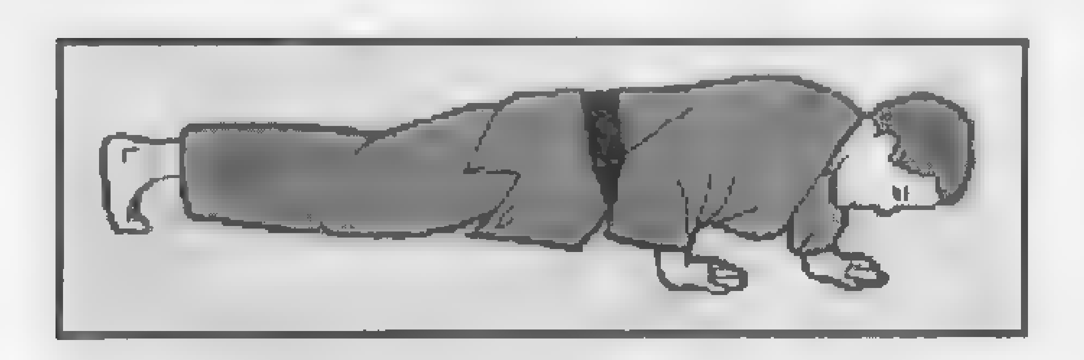
«شكل رقم ٣ أ»

- افرد الركبتين مع دفع القدمين إلى الوراء واستقامة الظهر «شكل رقم ٣ ب» [كرر التمرين ١٠ مرات] .

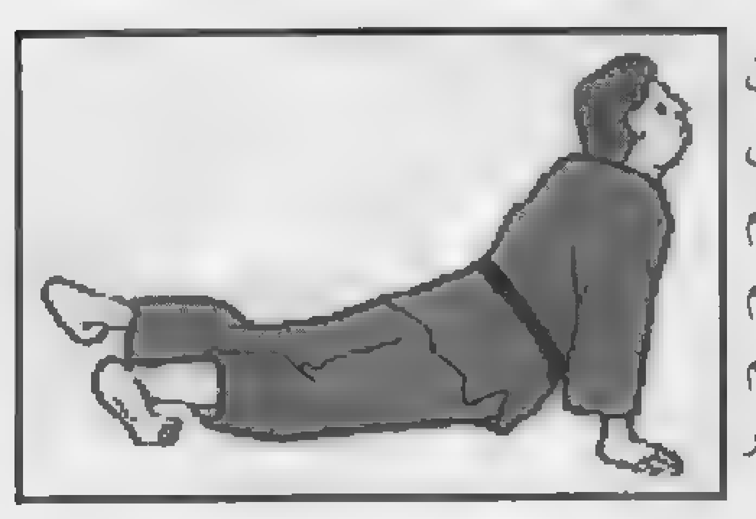


تمرين : المشى على راحة اليد :

– من وضع الانبطاح المائل المس الأرض باليدين مع مد الرجلين إلى الجانبين بحيث تكون القدمان بعيدتين عن بعضهما ثم امش إلى الأمام باليدين والقدمين [شكل رقم ٤ أ] كرر التمرين ١٠ مرات .

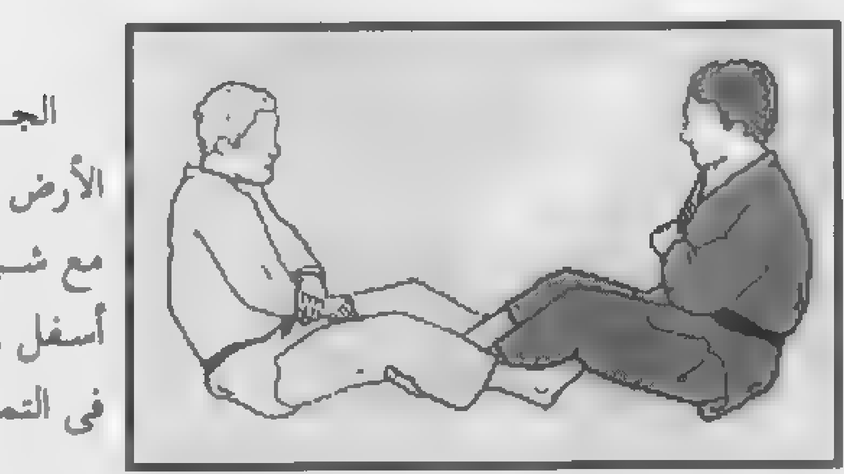


– من وضع الضغط اثن الذراعين وافرد القدمين إلى الوراء مع استقامة الجسم ثم امش إلى الأمام باليد اليسرى ثم اليمنى مع تقدم القدمين إلى الأمام «شكل رقم ٤ ، ب» .



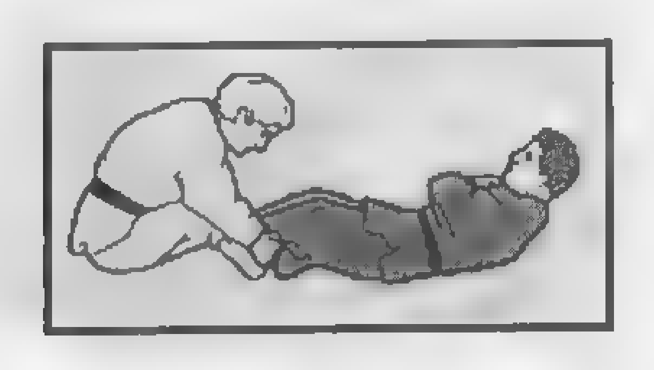
- افـرد الذراعين واثن الجـــذع إلى أســـفل ثم تقـــدم باليـدين إلى الأمـام بالتتابع [شكل رقم ٤ ، جـ] كـــرر التمرين ١٠ مرات .

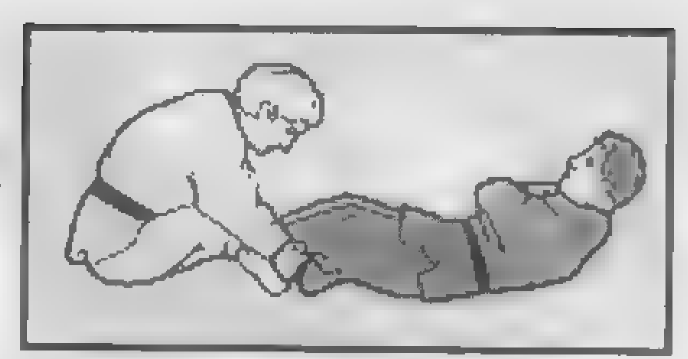
تقوية البطن :



الجلـوس عـلـى الأرض وثنى القدمين مع شـبك القـدمين أسفل ركـبة زميلك فى التمرين .

- اثن الجذع إلى الوراء ويجب أن لاتلمس الرأس الأرض أثناء عمل التمرين ، وبحيث يكون زميلك ماسكاً لقدميك .





- ثم ارجع بالجذع إلى الأمام ثم كرر التمرين من ١٠ـ ١٥ مرة .

السقطات «أوكيمى» :



يجب على اللاعب أن يتقن بالتدريب المستمر عليها طريقة السقوط الصحيحة لتلافى الإصابات أثناء المباراة ، وإليك أولاً: من وضع الجلوس :

اجلس على الأرض بحيث تكون الرجلان مستقيمتين إلى الأمام واليدان للأمام مع استقامتهما «شكل رقم ١ أ» .

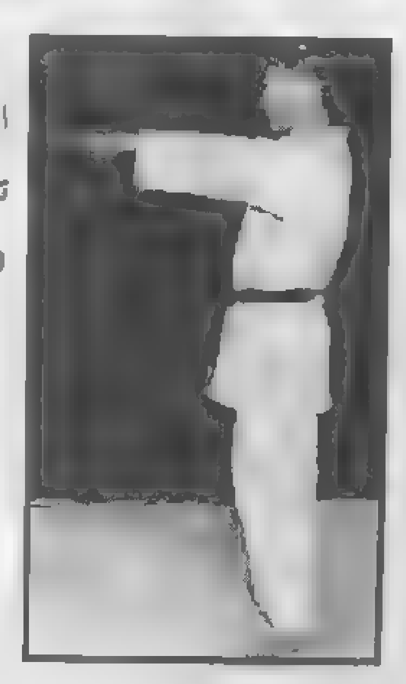


ـ أدر الجذع إلى الوراء مع رفع الرجلين إلى أعلى للوراء ببطء «شكل رقم ١ ، ب» .

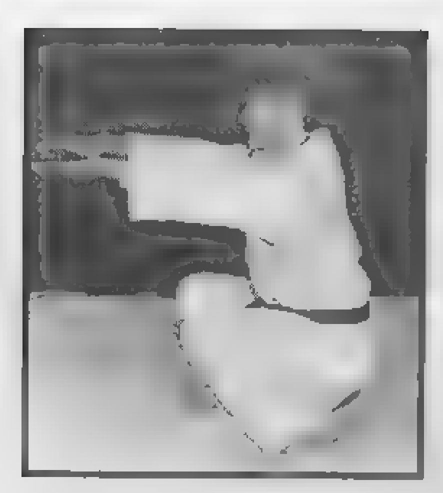


– بعد ذلك أكمل الدورات للوراء وملامسة البساط أى الأرض باليدين من جانبى الجسم «شكل رقم ١ جـ» .

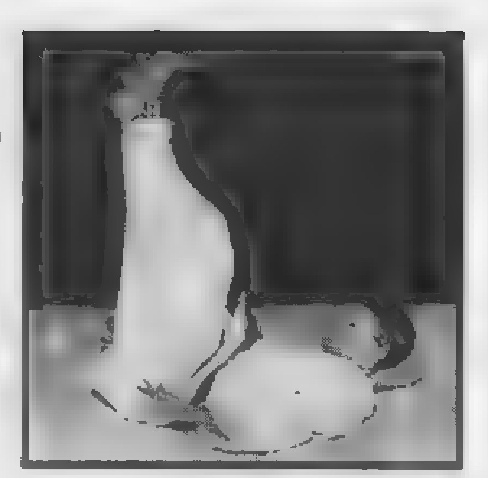
السقطة الخلفية «اوشيرواوكيمى» :



– ارفع الذراعين إلى الأمام بمستوى الكتفين ، ولتكن واقفاً بشكل طبيعى بحيث تبعد القدمين مثل البعد بين الكتفين . «شكل رقم ٢ ، أ» .



– اثن الركبتين إلى الأمام لتشكل وضع الجلوس «شكل رقم ٢ ، ب» .

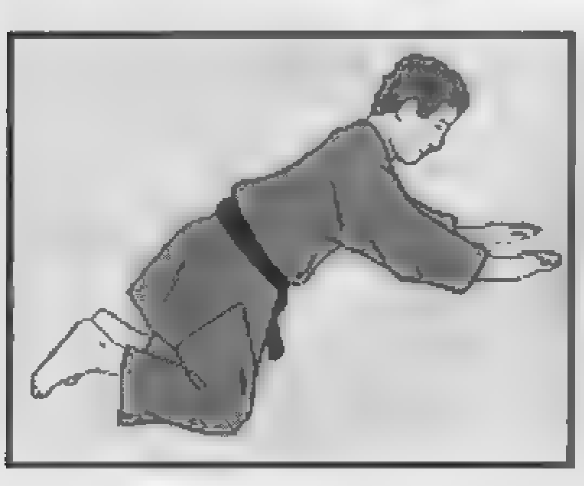


- دحرج جسمك إلى الوراء ملاقيا الأرض «البساط» مع رفع الرجلين إلى أعلى للوراء وأدر الذراعين إلى الجانبين «شكل رقم ٢ جـ» .

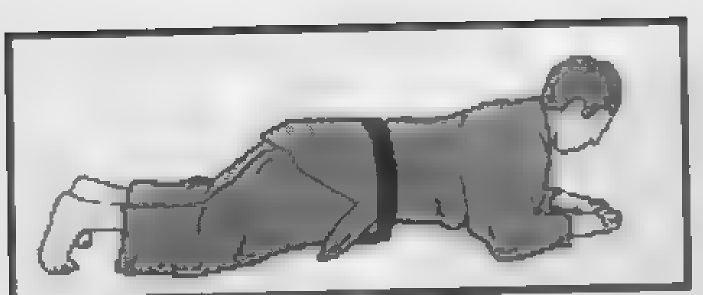
السقطه الأمامية «ماي اوكيمى» :



- قف مرتكزاً على الركبتين والذراعان مرفوعتان إلى الأمام إلى أعلى «شكل رقم ٣ أ» .



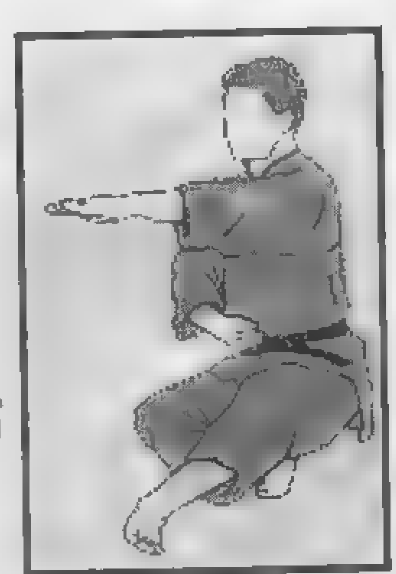
- أنزل الجسم إلى الأمام «شكل رقم ٣ ب» .



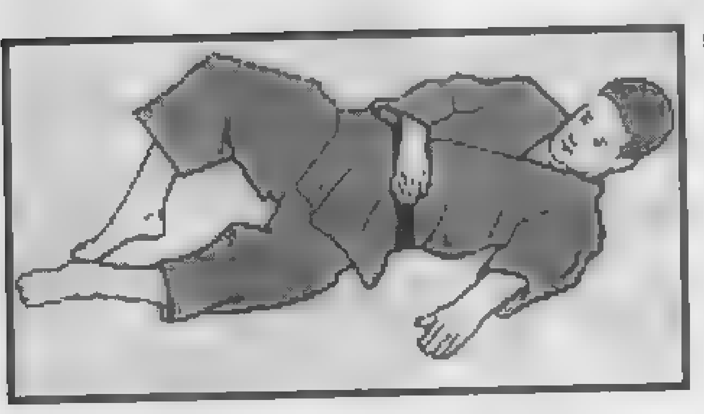
- اضرب البساط ببطن اليدين مع ثنى الذراعين وافرد الرجلين إلى الوراء ولتكن مرتكزاً فوق مشط القدمين «شكل رقم ٣ جـ» .

(السقطات الجانبية «يوكو اوكيمى»)

(أ) من وضع الجلوس :



اجلس على مشط القدم اليمنى ، والقدم اليسرى للأمام وتكون منحرفة قليلاً إلى الاتجاه الأيمن ، واليد اليمنى ماسكة بالحزام من الأمام .واليد اليسرى ممددة إلى الأمام إلى أعلى «شكل رقم٤ أ» .

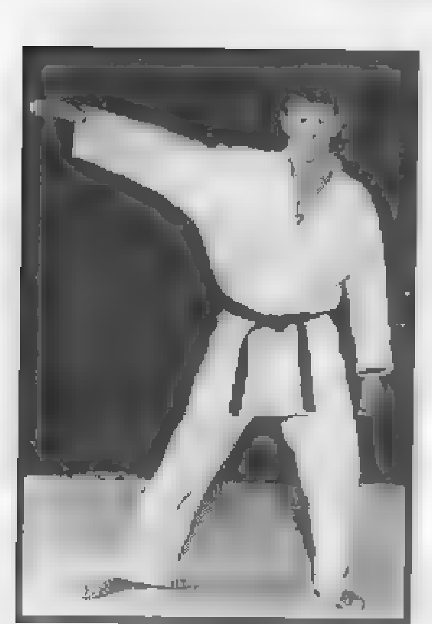


- تدحرج للوراء إلى الجهة اليمنى واصفع بقوة الأرض باليد اليمنى «شكل رقم ٤ ب» .



- كــرر الســقطة عشر مرات بحــيث تــكــون مـــاسكاً للحزام باليد اليمنى أثناء الســقــوط «شكل رقم ٤ جـ» .

(٢) السقطة الجانبية من وضع الوقوف :



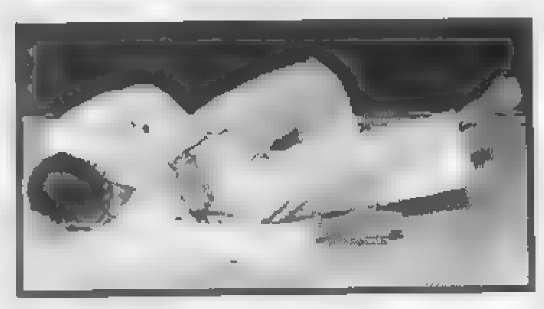
- خط خطوة بالقـدم اليـسـرى إلى الجانب الأيسر وائن الرجل اليسرى مع رفع الذراع اليـمين إلى أعلى - يســاراً «شكل رقم ٥ أ» .



- أدر القـدم اليـمنى إلى أمـام القـدم اليسرى من الجهة اليسرى ، وأنزل الذراع الأيمن إلى أسفل «شكل رقم٥ب» .

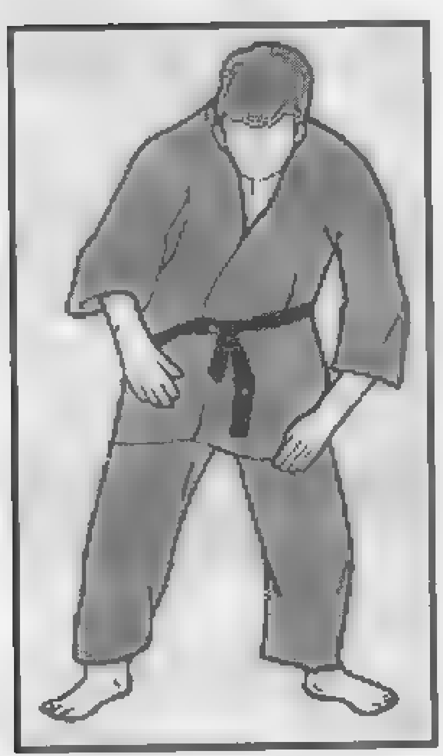


- ألق بالجسم إلى أسفل إلى الاتجاه الأيمن ، أدر اليد اليمنى إلى أمام الحزام «شكل رقم ٥ جـ» .



- عند سقوط الجسم على البساط اثن الرجل اليسرى وارفع القدم اليمنى إلى أعلى مع لمس البساط باليد اليمنى «شكل رقم ٥ د» .

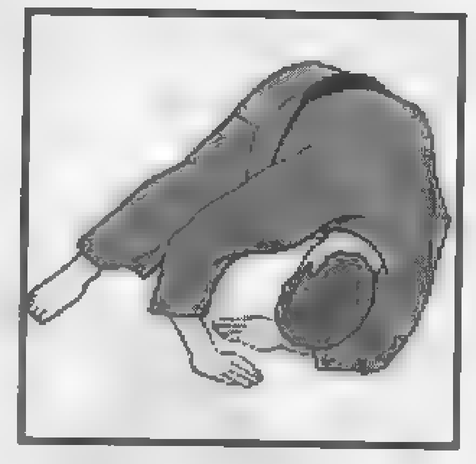
السقطة الدائرية «ماى موارى - اوكيمى» :

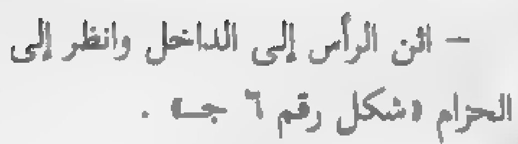


- قف فى وضع البداية بحيث تكون القدمان متوازيتين والبعد بينهما مثل البعد بين الكتفين ، واليدين ضعهما أمام الجسم «شكل رقم ٦ أ» .

- اثن الجذع إلى أسفل للامام مع لمس الأرض باليدين إلى الأمام. «شكل رقم ٦ ب» .

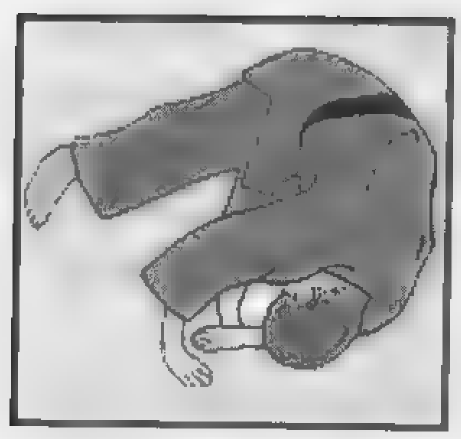




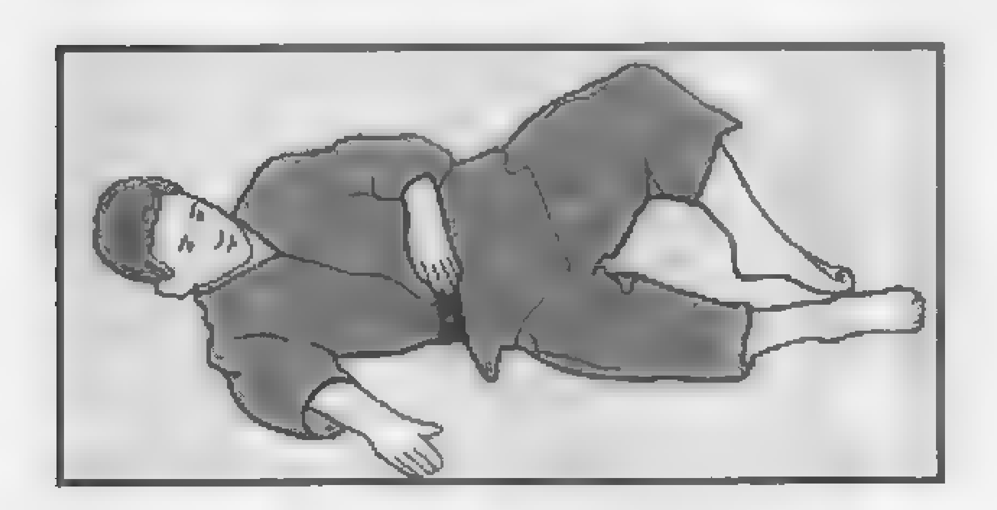


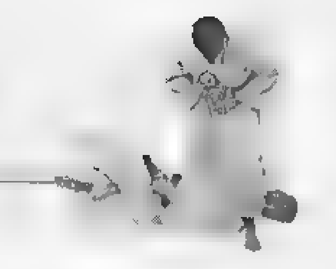
- اثن الرأس إلى الداخل وانظر إلى الحزام «شكل رقم ٦ جـ» .

- أدر الجـذع إلى الداخل حـتى يلمس الجسم البساط مع رفع القدم اليمنى إلى أعلى «شكل رقم ٦ د» .



- أكــمل الدوران إلى الوراء مع رفع الرجلين واليــدين إلى أعلى للخلف أثناء الدوران مع السقوط على البساط بصفع البساط بقوة باليد اليمنى واليد اليسرى فوق الحزام «شكل رقم ٦ هـ» .





الأساليب الفنية لمسك الخصم

تتأتى الأساليب الفنية لمسك الخصم للسيطرة عليه بسهولة للإخلال بتوازنه ورميه على الأرض والصريقة المثلى لإمساك الخصم هى أن يمسك اللاعب أعلى الياقة اليسرى للخصم باليد اليمنى ويمسك باليد اليسرى خلف المرفق الأيمن لجاكت الخصم «كما بالشكل» وهناك مسكات يستخدمها اللاعب حسب ظروف كل حركة سيتم شرحها فيما يلى من خلال :



حركات الرمى باليدين «تى وازا»

حركات الرمى بالوسط «كوشى وازا»

حركات الرمى باستخدام الأرجل «أشى وازا»

وسيتم شرح هذه المسكات التى يختلف فيها وضع الجسم للاعب من حركه فنية إلى أخرى بمساعدة الصور التوضيحية مع المصطلحات اليابانية.

الرمى باليدين [تى - وازا]:

سقوط الجسم «تاى أوتوشى» :



- اثن الرجل اليمنى واجعلها للأمام ثم أمسك الخصم من ياقة الجاكت باليد اليمنى ، واليد اليسرى تمسك كم الجاكت من خلف المرفق الأيمن للخصم «شكل رقم ١» .



- تقدم بالقدم اليمنى للأمام مع ثنى الركبة اليسرى ، ولف الخصم إلى الأمام «شكل رقم ٢» .



- ارتكز على القدم اليسرى ثم أدر الرجل اليمنى للخارج أمام قدمى الخصم مع شد الخصم باليد اليسرى . «شكل رقم ٣» .

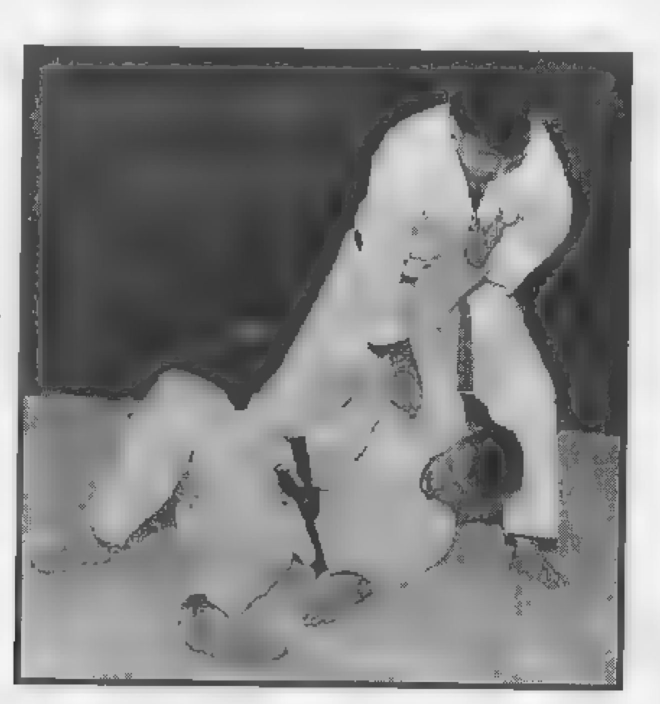


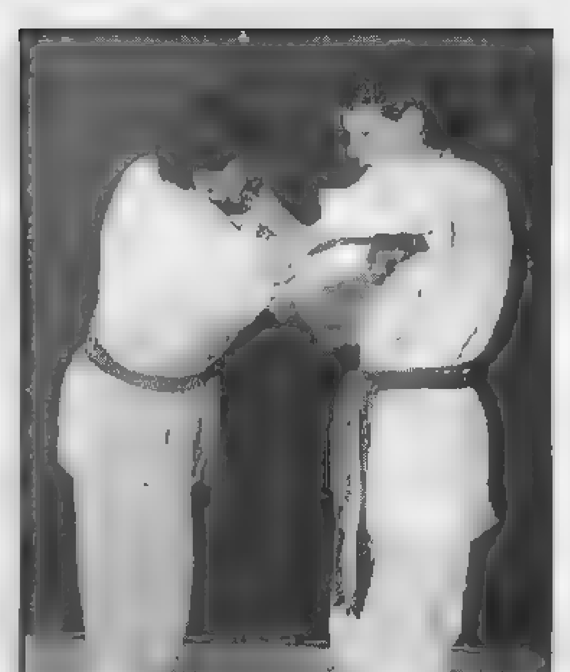
- اجذب الخصم باليد اليسرى بحركة دائرية للأمام إلى أسفل مع رفع الخصم إلى أعلى بشدة وبسرعة أثناء اعتراض قدمى الخصم بالرجل اليمنى «شكل رقم ٤» .

- حول الخصم باليدين إلى الأمام وارمه على الأرض «شكل رقم ٥» .

ملحوظة :

يستطيع الخصم بالقيام ضد حركة تاى اوتوشي بعمل حركة كوسوتوجاكى.





رمية الكتف باستخدام الذراع .

«ابيوث ـ سيوناجى» :

- أمسك كُم باليد اليمنى للخصم وشد ياقة الجاكت للخصم إلى أعلى باليد اليمنى «شكل رقم ١» .

- واخط خطوة بالقدم اليمنى إلى الأمام ثم تقدم بالقدم اليسرى للأمام مع لف الجسم إلى الوراء واثن الركبتين وأدر الذراع الأيمن من تحت الإبط الأيمن للخصم «شكل رقم ٢» .





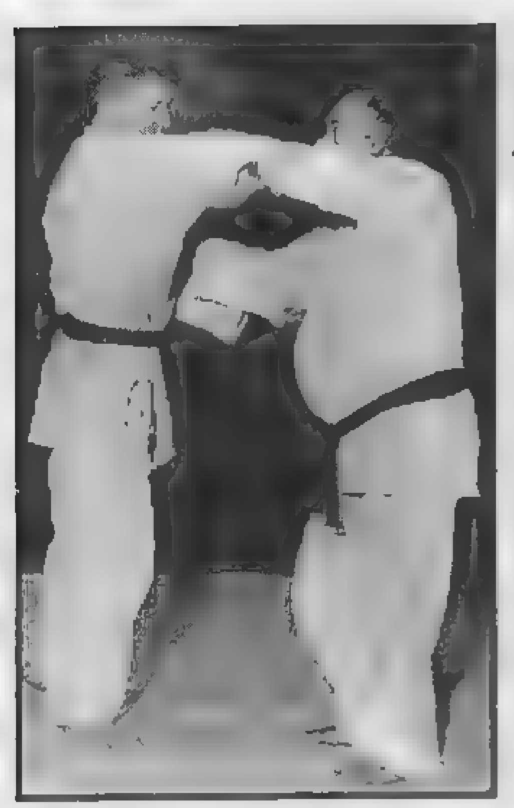
– اسحب القدمين للوراء مع فرد الركبتين وثنى الجذع للأمام وفى الوقت نفسه شد الذراع الأيمن للخصم بإدخال الكتف الأيمن تحت إبط الخصم «شكل رقم ٣» .

– يسقط الخصم من فوق الكتف الأيمن فى حركة دائرية ليسقط فوق البساط أى على الأرض «شكل رقم ٤» .



ملحوظة :

يستطيع الخصم الهجوم بحركة كاتا جوروما .



السقوط العائم «اوكى - انوشى» :

- اتخذ وضع الوقفة الطبيعية من الجانب الأيمن ، أى اللاعب يكون ماسكاً لكُم الخصم باليد اليسرى ويديرها إلى الداخل إلى أعلى واليد اليمنى ماسكة ياقة جاكت الخصم «شكل رقم ١» .

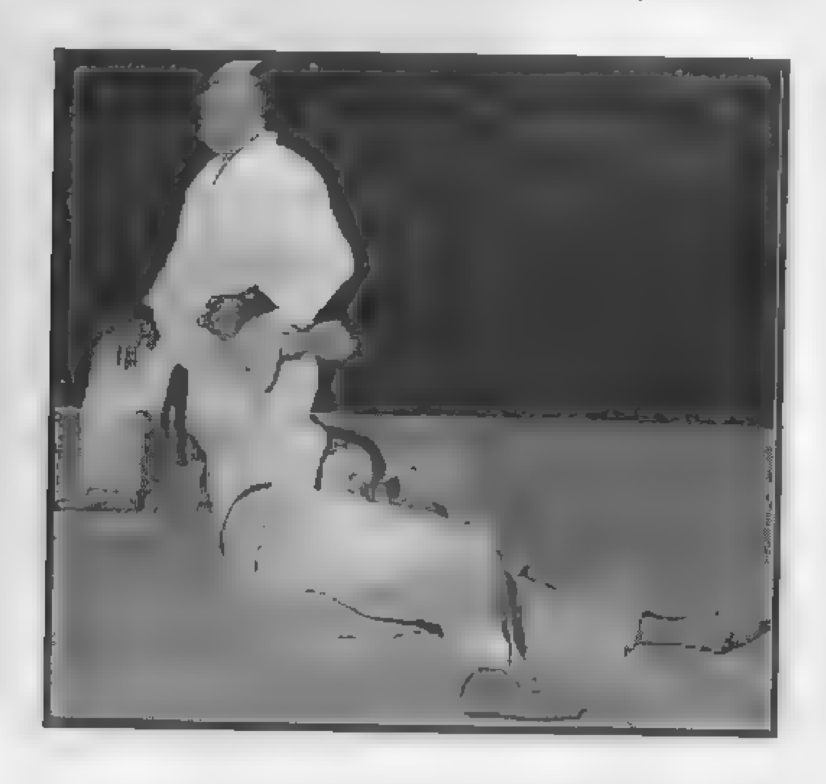


- خذ خطوة إلى الوراء بالقدم اليسرى واثن الركبتين واجذب الخصم أثناء نزول الركبة اليسرى فوق الأرض ، ويكون رد فعل الخصم المنطقى أن يتقدم بقدمه اليمنى محاولاً أن يستعيد توازنه «شكل رقم ٢» .



- فى اللحظة التى تكون متأكداً فيـــهـــا من أن الخصم فقد توازنه اجـذبه بقـوة إلى أسـفل باليــدين «شكل رقم ٣» .

- يسقط الخصم فوق الأرض على شكل عجلة . «شكل رقم ٤» .



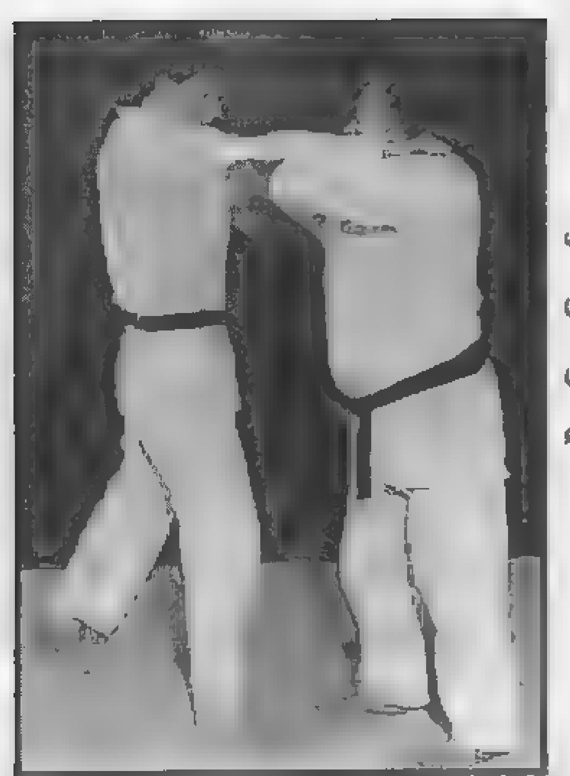


السقوط جانبياً «سومى اتوشى» :

تقدم بالقدم اليسرى للأمام واثن الرجل اليسرى وفى الوقت نفسه اجذب الخصم فى الاتجاه الخلفى ـ يميناً بالنسبة للخصم . «شكل رقم ١» .



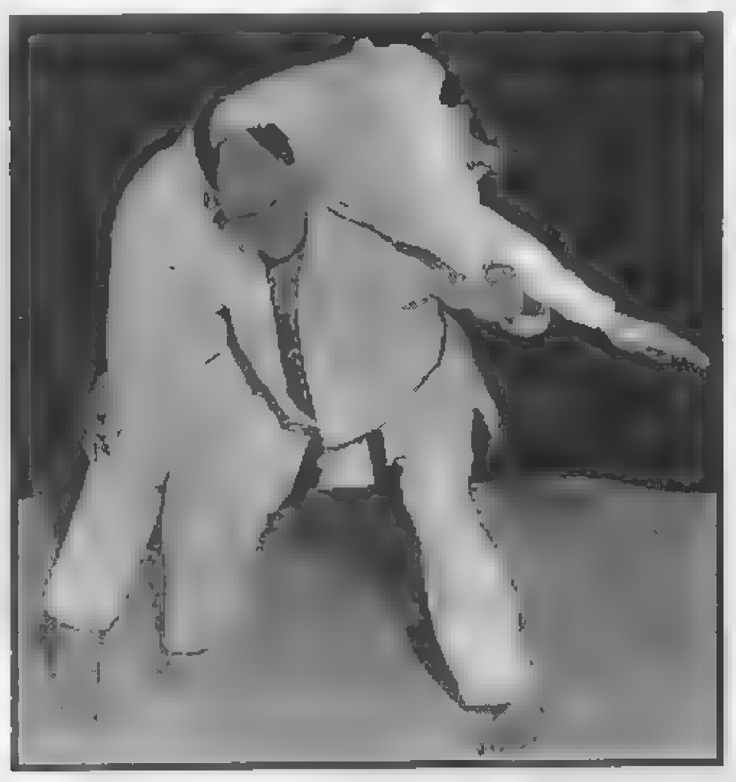
– ادفع الخصم إلى الوراء باليد اليمنى مع ثنى الذراع الأيمن للدفع بالكوع من أسفل الى أعلى ، وينتج عن ذلك أن يختل توازن الخصم ، وهذه هى اللحظة المناسبة لأن تدفع الخصم بيدك اليمنى ليسقط فوق البساط «شكل رقم ٢» .

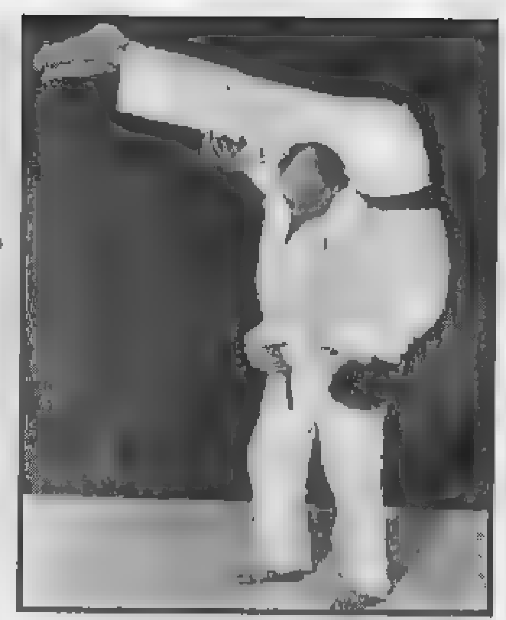


عـجلة الكتف «كـاتا جوروما» :

- عندما يقوم كلا اللاعبين بحـركـة المسك يجب على اللاعبين أن تكون القدم اليمنى فى المقـدمـة واليـسـرى للوراء «شكل رقم ١» .

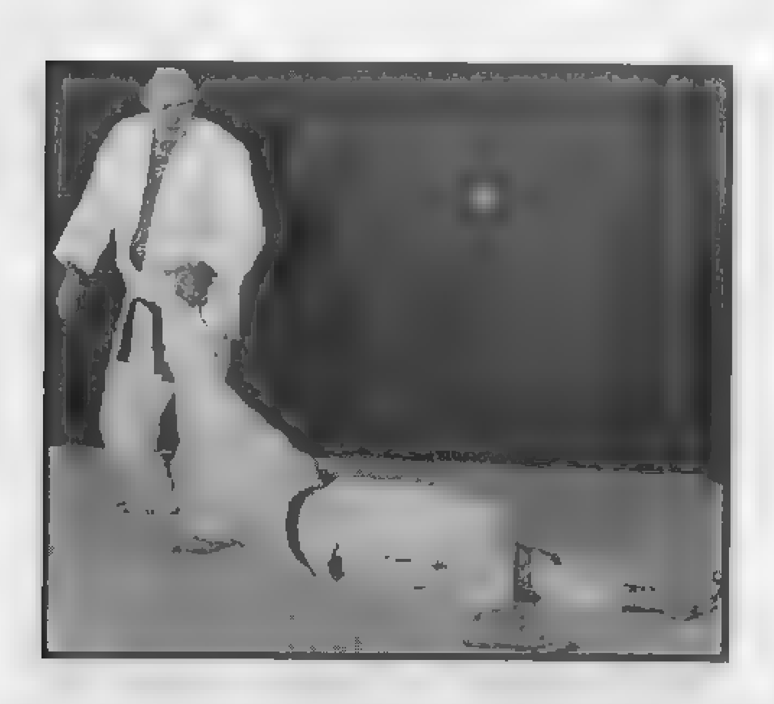
- تقدم بالقدم اليمنى للأمام مع تغيير المسك باليد اليمنى لتمسك بالرجل اليمنى للخصم من الداخل ، مع جذب الخصم باليد اليسرى للأمام «شكل رقم ٢» .





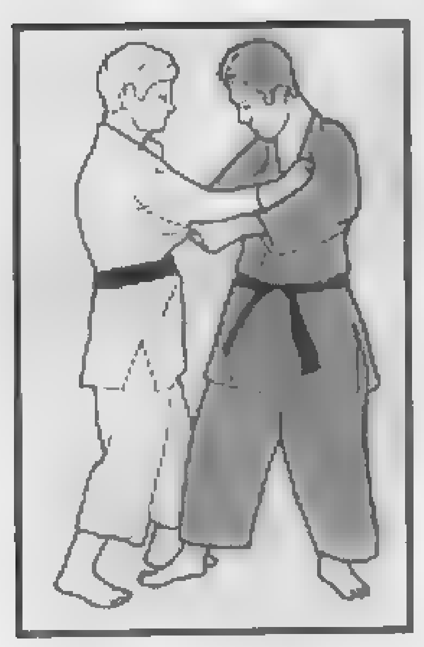
– يقوم اللاعب بجذب الخصم باليد اليسرى ، مع النهوض إلى أعلى وفرد الركبتين ليصبح خصمك على كتفيك «شكل رقم ٣» .

– فى هذه اللحظة ادفع الخصم نحو الأرض وبجذبه بيدك اليسرى إلى أسفل ثم ارم الخصم من فوق كتفك فى الاتجاه الأمامى الأيسر للاعب «شكل رقم ٤» .



الرمى بحركات الوسط «كوشى وازا»

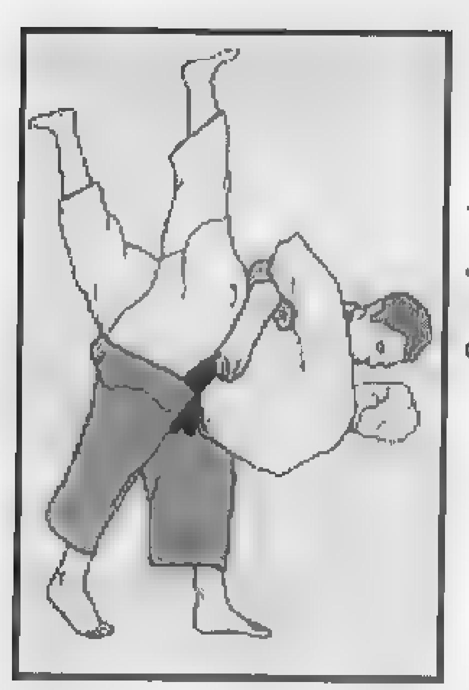
المقعدة العائمة «اوكى جوشى» :



- اخطُ خطوة بالقدم اليمنى أمام الخصم بجانب القدم اليمنى للخصم ، وأمسك باليد اليسرى كم الخصم من المرفق ، واليد اليمنى ماسكة ياقة الخصم «شكل رقم ١».



- لف الجذع قليلاً للجانب الأيسر مع ثنى الركبة اليسرى وضع اليد اليمنى حول وسط الخصم «شكل رقم ٢» .



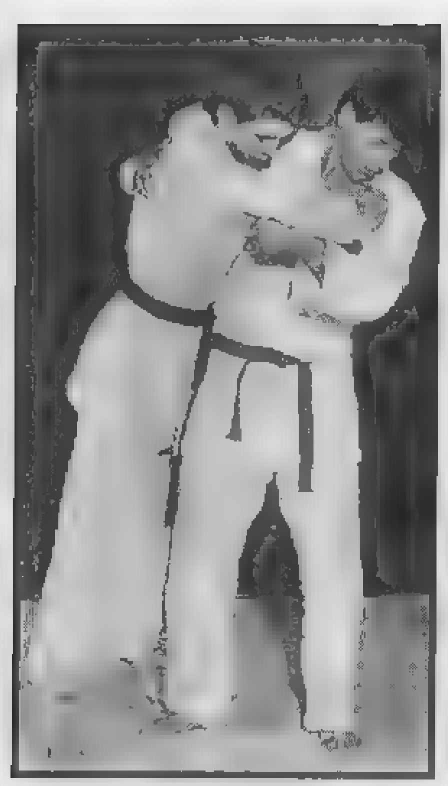
- انحن قليلاً إلى أسفل وافرد الركبتين مع جذب الخصم باليد اليمنى إلى الجانب الأيسر إلى الداخل «شكل رقم ٣» .

- بسرعة اجذب الخصم بيدك اليسرى ليسقط الخصم إلى الأمام «شكل رقم ٤» .



ملحوظة :

يستطيع الخصم الهجوم بحركة اوراناجى .

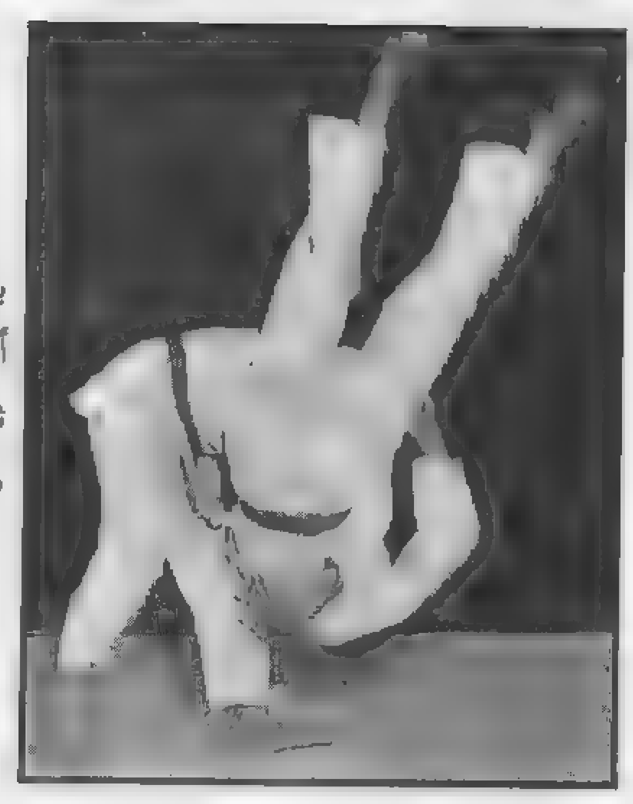


كنس الفخذ «هراى جوشى» :

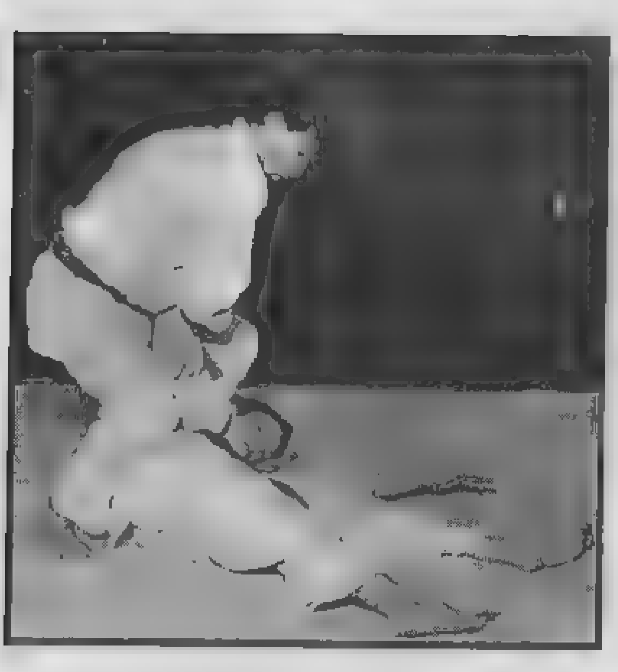
– تقدم بالقدم اليمنى للأمام – جانبياً وأمسك باليد اليسرى كم جاكت الخصم ، ثم لف اليد اليمنى من خلف الخصم أى تكون ملامسة لظهر الخصم «شكل رقم ١» .

– أدر القدم اليمنى ومدها إلى الجانب الخارجى للقدم اليمنى للخصم مع انحناء الجذع قليلاً إلى الجهة اليسرى «شكل رقم ٢» .



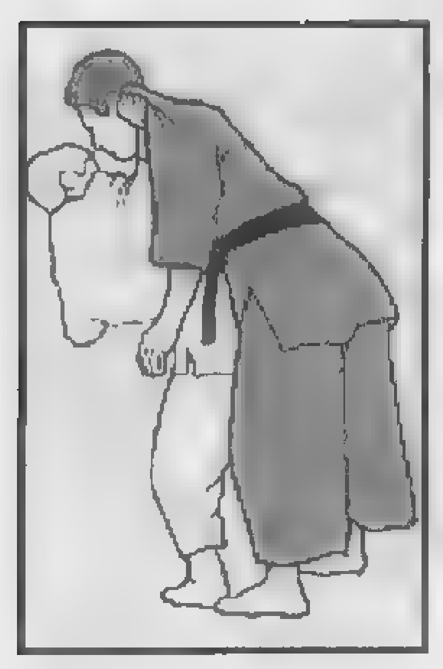


- اجـذب الخـصم باليـدين إلى أسفل ، ثم أرجح جسمك لليسار مع ثني الجـذع إلى أسـفل «شكل رقم ٣» .



- سـوف يسـقط الخصم من فوق الرجل اليمنى على البساط أى على الأرض «شكل رقم ٤» .

تغير المقعدة «اوتسوري جوشي» :

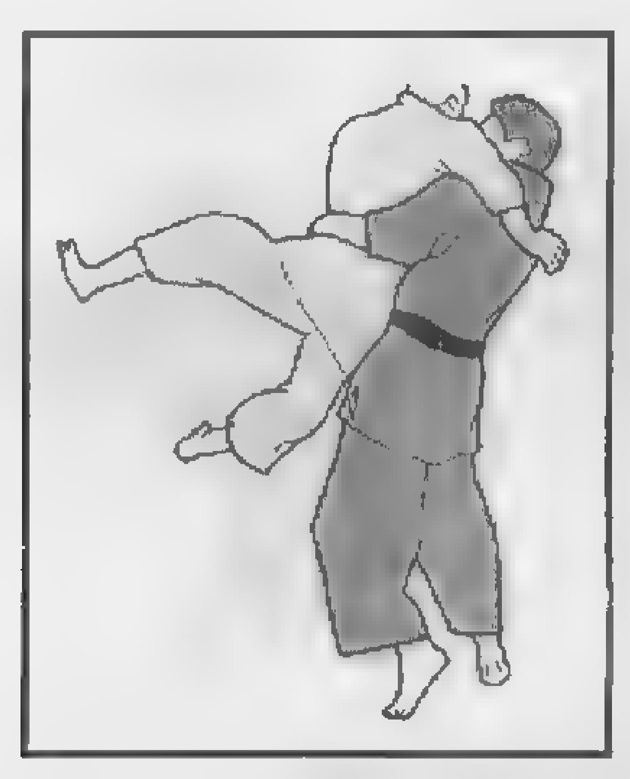


- يحاول الخصم الهجوم برفع جسم اللاعب ولفه حول نفسه «شكل رقم ١».

ملحوظة :

- على اللاعب أن يثني الركبتين ويخفض مقعدته لإبطال حركة هجوم الجسم .

- اللاعب ينبغي عليه أن يلف اليدين حول خصر الخصم ثم يفرد الركبتين ويفرد الجسم ويرفع الخصم إلى أعلى بعيداً عن البساط «شكل رقم ٢» .





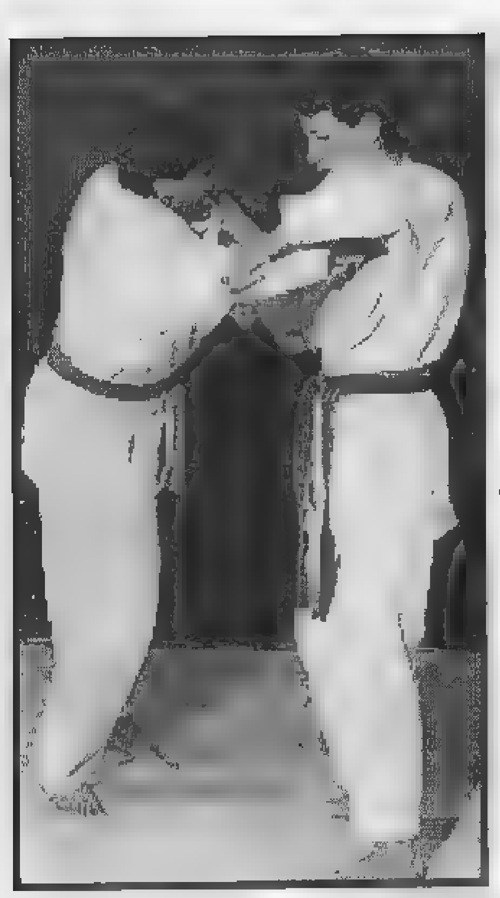
- اخطو خطوة بالقـــدم اليمنى للوراء وأدر جسمك للجهة اليمنى ولف الخصم إلى أعلى فـــوق ظهـــرك «شكل رقم ٣» .

- أرجح جســمك بقـوة للجانب الأيمن وارم الخصم على الأرض «شكل رقم ٤» .

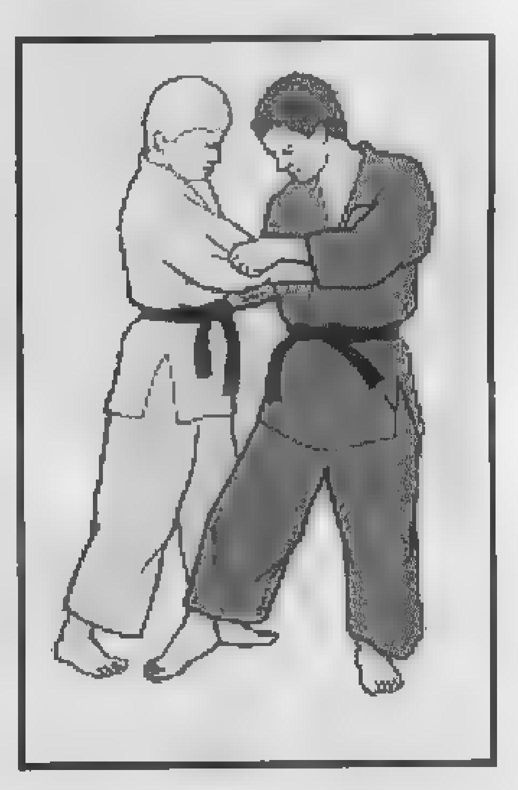


رميـــة الظهــر الكبــرى

«أو-جوشى» :



– قف والقـدمـان مـتـوازيتـان والبـعـد بينهـمـا مثـل البـعـد بين الكتـفين وفى نفس الوقت أمسك الخصم بيدك بحيث تكون ماسكاً كم چاكت الخصم باليد اليسرى واليـد اليـمنى مـاسكا بهـا ياقـة الچاكت «شكل رقم ١» .



– اجذب الخصم إلى اتجاهك بواسطة اليد اليسرى وتقهقر إلى الوراء بالقـدم اليـسـرى جـاعـلاً الخصم يأخذ خطوة للأمام بقدمه اليسرى «شكل رقم ٢» .



- عندما يكتمل تقدم الخصم بالقدم اليمنى ، اخط خطوة بالقدم اليمنى بحيث توضع للداخل من قدم الخصم اليمنى واثن الركبتين وفى الوقت نفسه أدر للجانب الأيمن الجذع مع وضع اليد اليمنى تحت إبط الخصم الأيسر «شكل رقم ٣» .



- اجذب الخصم فى اتجاهك مع فرد الركبتين وفى هذه اللحظة انحن إلى أسفل قليلاً واجذب بقوة باليد اليسرى إلى الأمام «شكل رقم ٤» .

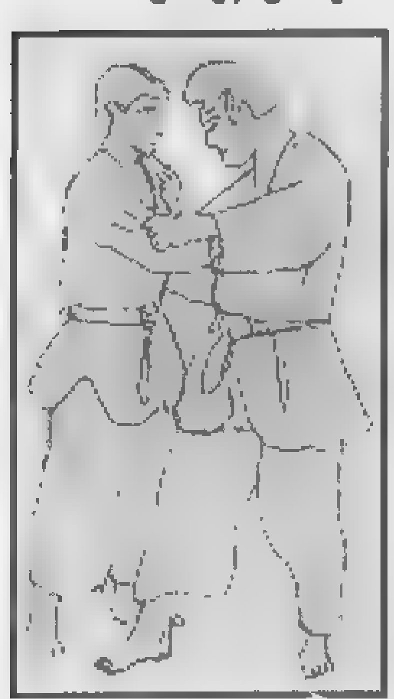


- سوف يسقط الخصم بعد ذلك على الأرض على شكل عجلة «شكل رقم ٥».

ملحوظة :

يستطيع الخصم أن يهاجم بحركة اوتسورى جوشى .

رمية رفع وجذب المؤخرة «تسورى كومى جوشى» :



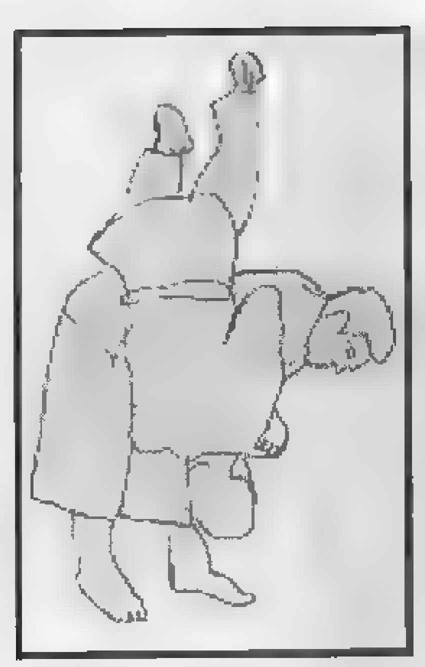
- تقدم بالقدم اليمنى للأمام وضعها للداخل بالقرب من قدم الخصم اليمنى مع مسك الخصم باليدين من الجاكت «شكل رقم ١» .

– ضع القدم اليسرى فى الأمام وللداخل من قدم الخصم اليسرى مع ثنى الركبتين والتقهقر للخلف «شكل رقم ٢».



– افرد الركبتين واجذب الخصم باليدين ليكون الخصم محمولاً على المقعدة «شكل رقم ٣» .





– اجذب الخصم بقوة باليدين ليسقط الخصم فى حركة دائرية من على المقعدة «شكل رقم ٤» .

رمية الظهر الخلفية «أوشيرو جوشى» :

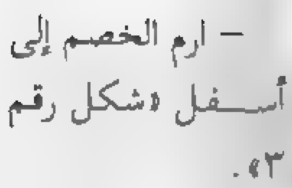
– اثن الركبتين واخفض المقعدة واحتضن وسط الخصم واضعاً اليد اليسرى خلف ظهر الخصم ، وأمسك باليد اليمنى كم جاكت الخصم «شكل رقم ١» .





- خــــذ خطوة للأمـــام مع فــرد الركبتين قليلاً وانحن بالجسـم للخلف مع رفع الخـــصم عن البساط «شكل رقم ٢» .



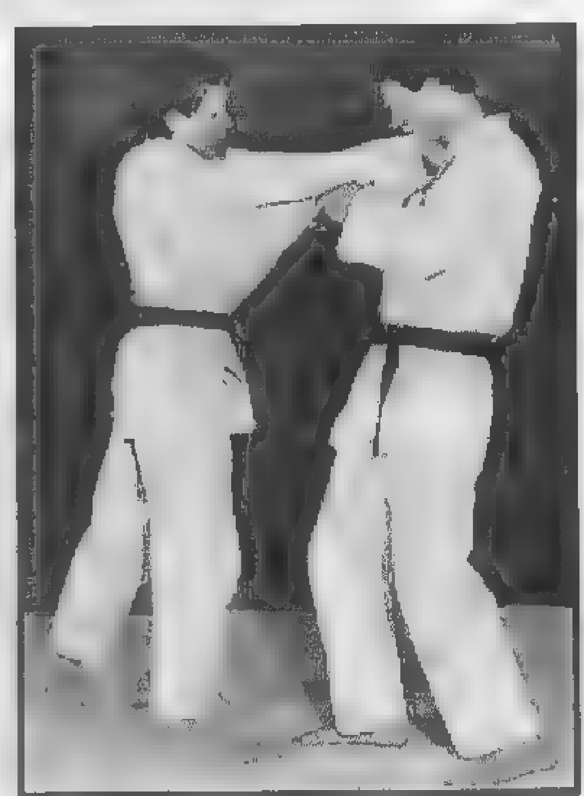


- ارم الخصم إلى أســفل «شكل رقم ٣».



– سوف يسقط الخصم على البساط على ظهره «شكل رقم ٤» .

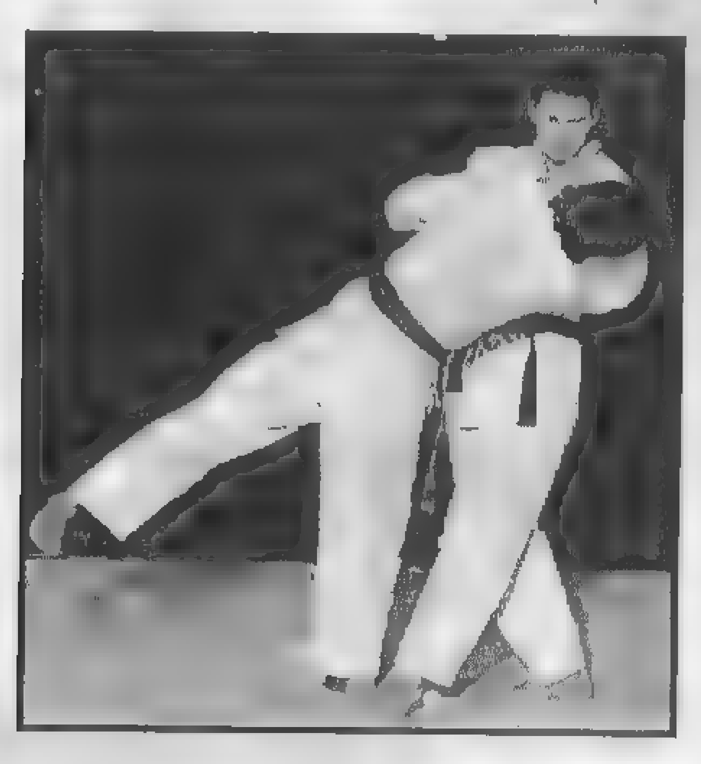
الرمى باستخدام الأرجل «أشى وازا» :

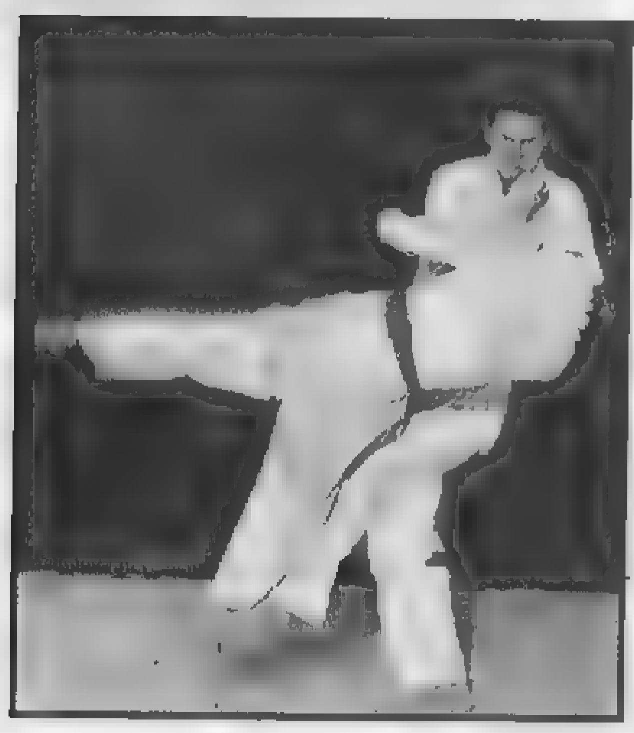


الرمى بعرقلة القدم المتقدمة «ساساى تسوريكومى آشى» :

– تقدم بالقدم اليمنى إلى الأمام مع مسك كم جاكت الخصم باليد اليسرى ومسك ياقة جاكت الخصم باليد اليمنى «شكل رقم ١».

- تقدم بالقدم اليسرى مقترباً من القدم اليمنى للخصم مع جذب الخصم باليد اليسرى ليتحرك لليسار ليصبح الخصم مرتكزاً على القدم اليمنى «شكل رقم ٢» .





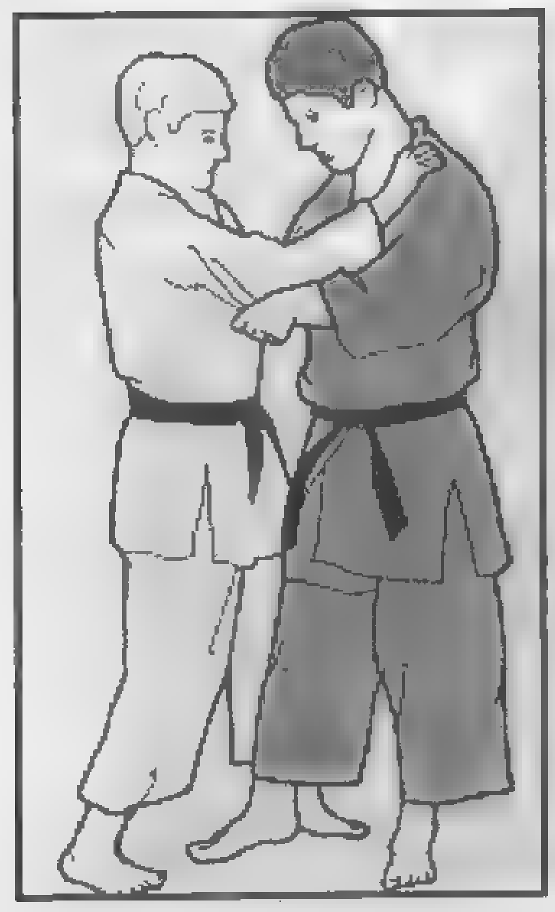
- شد الخصم بقوة باليدين مع انحراف مشط القدم اليسرى للداخل «شكل رقم ٣».



- سوف يختل توازن الخصم ليسقط بعد ذلك على البساط على شكل حركة دائرية «شكل رقم ٤».

ملحوظة :

يستطيع الخصم الهجوم بحركة تسورى كومى جوشى.



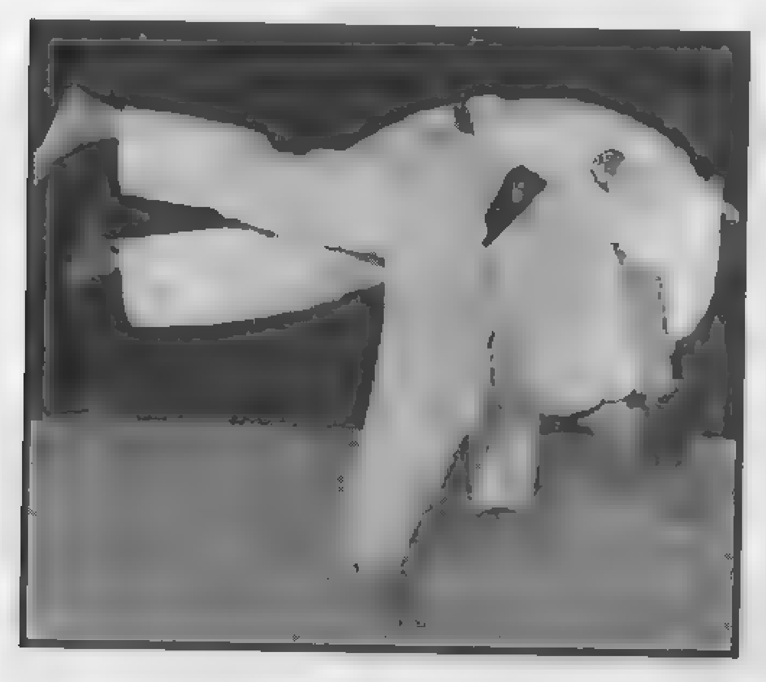
الرمى بحركة الفخذ من الداخل «أوتشى ماتا» :

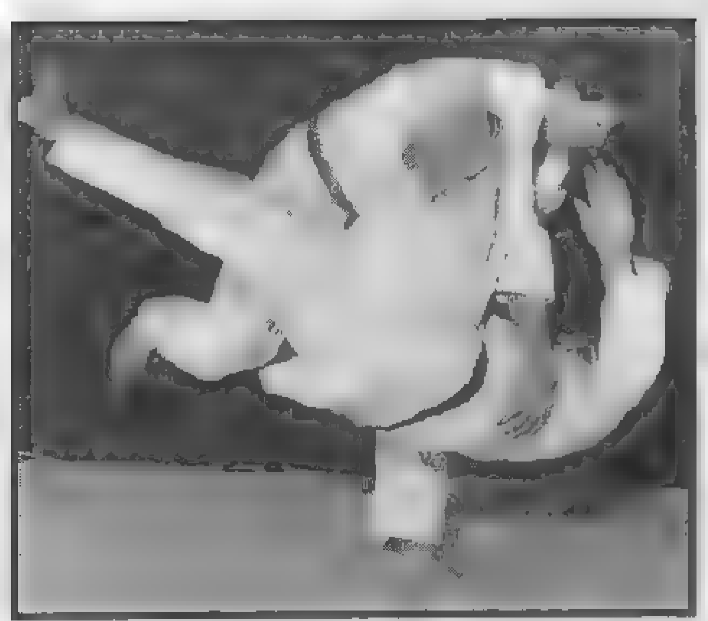
- اجعل القدم اليمنى للأمام والقدم اليسرى للخلف بحيث تكون اليد اليمنى ماسكة لياقة جاكت الخصم واليد اليسرى ماسكة لكُم جاكت الخصم «شكل رقم ١» .



- تقهقر بقدمك اليمنى وضعها بجوار قدم الخصم اليمنى وضع الجزء الجانبى الخلفى لفخذك الأيمن ملاصقاً من الداخل لفخذ الخصم مع لف الجذع للأمام «شكل رقم ٢» .

- اجذب الخصم باليد اليمنى إلى الجانب الأيسر مع فرد الرجل اليمنى من الداخل للخصم «شكل رقم ٣» .





- اجـــذب الخـــصـم باليـــد اليسرى مع أرجحة جسمك لليسار «شكل رقم ٤» .

ملحوظة :

يستطيع الحصم أن يهجم بحركة كوسوتوجارى أو تاى اوتوشى سوف يسقط الحصم على شكل حركة دائرية من فوق الجزء العلوى لفخذك الأيمن ليسقط الحصم على البساط «شكل رقم ٥» .



رمية العجلة الكبرى «اوجوروما» :



- افرد رجلك اليمنى وضعها متقاطعة مع رجلى الخصم ، وفى الوقت نفسه اجعل اليد اليمنى ماسكة ياقة الخصم واليد اليسرى ماسكة بكم چاكت الخصم «شكل رقم ١» .



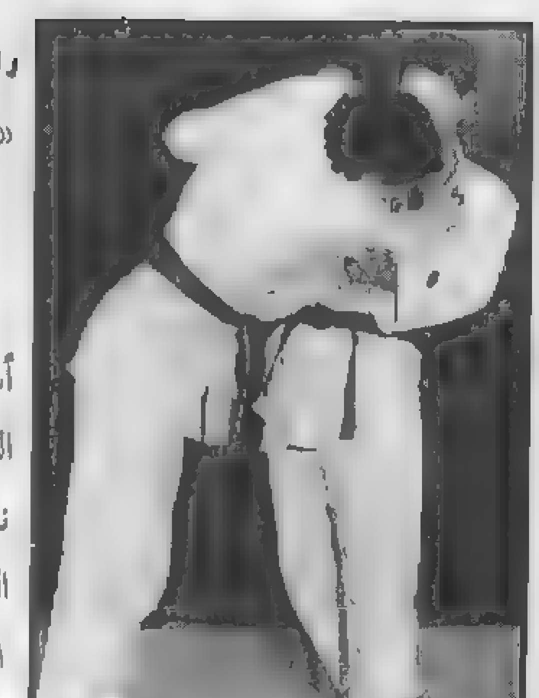
- أدر رجلك اليمنى للخلف منحرفاً بها للداخل «شكل رقم ٢» .



- اجـذب باليدين الخصم للأمـام وإلى أسـفل سـوف يلف الخـصم مثل العجلة من فـوق رجلك اليمنى «شكل رقم ٣» .

- سوف ينزلق الخصم من فوق الرجل اليمنى ويسقط على البساط «شكل رقم ٤» .





رمية كنس جانب القدم «اكوريه - آشى هارى» :

- اجذب بيدك اليسرى إلى أسفل الخصم بحيث تكون اليد اليمنى تدفع الخصم فى الاتجاه نفسه مع ثنى الركبة اليمنى وتقدم القدم اليسرى للأمام «شكل رقم ١» .



- اتبع ذلك بأن تكنس القدم اليمنى للخصم بقدمك اليسرى «شكل رقم ٢» .



- اجـذب الخـصـم بقوة باليدين إلى أسفل لإجبـار الخـصـم على الانحـــراف إلى أعلى ولليسار «شكل رقم ٣».

- عندما تتم الحركة السابقة يصبح جسم الخصم عائماً فى الهواء . شد الخصم بيدك اليسرى حتى يسقط الخصم على البساط «شكل رقم ٤» .

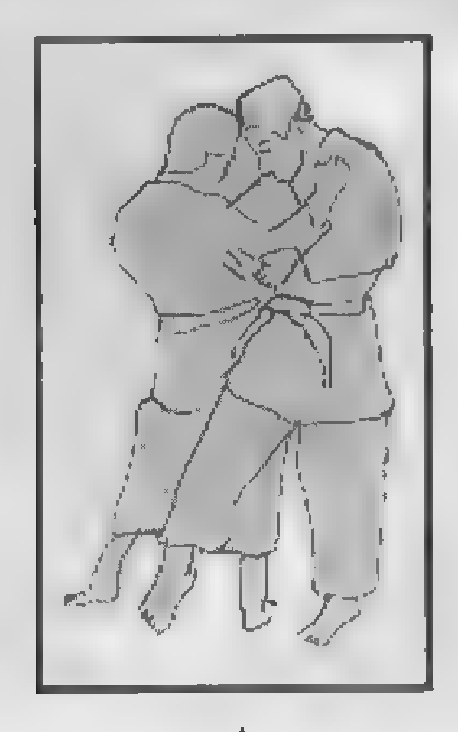


الرمى بحركة الخطاف الكبير «اوسوتوجارى» :



- أمسك الخصم بيدك من الجاكت بحيث تكون ممسكاً لكم جاكت الخصم باليد اليسرى واليد اليمنى ماسكاً بها ياقة الجاكت وفى نفس الوقت اجعل القدم اليسرى فى المقدمة «شكل رقم ١» .

- تقدم بالقدم اليمنى للأمام بحيث تكون ملاصقة لرجل الخصم اليمنى «شكل رقم ٢» .





- فى هذه اللحظة اكنس رجل الخصم اليمنى برجلك اليمنى إلى الوراء مع جذب الخصم باليدين وسوف يكون رد الفعل للخصم أن يتجه بجسمه إلى الخلف فى عدم اتزان «شكل رقم ٣» .

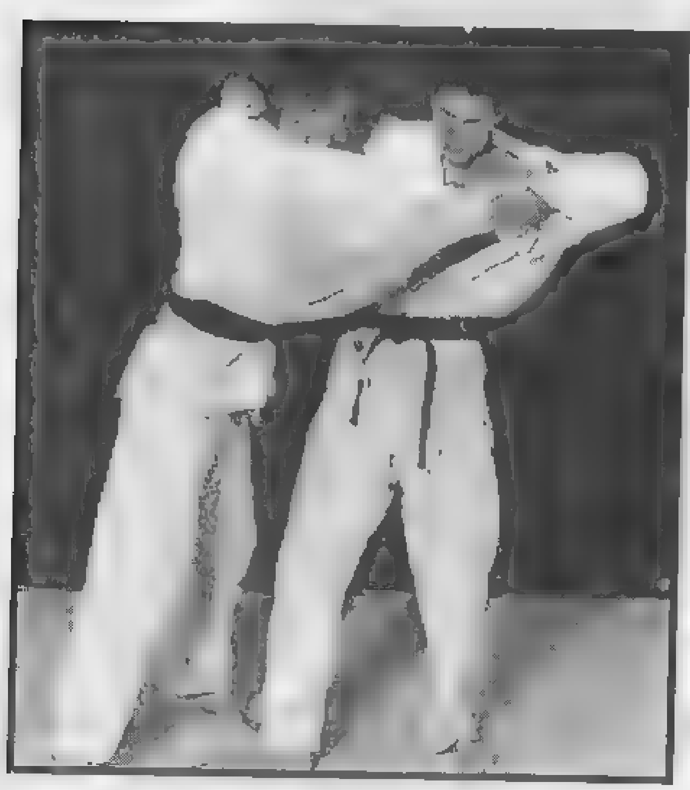
- اجذب الخصم باليد اليسرى سوف يسقط الخصم على البساط بحيث يكون فى شكل عجلة إلى الوراء «شكل رقم ٤» .



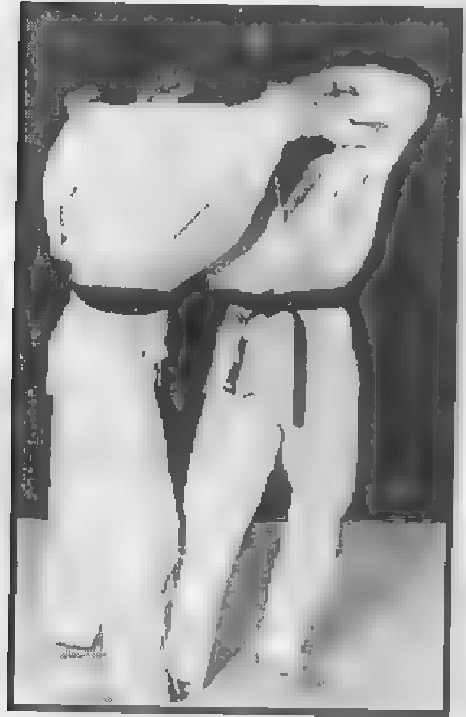
ملحوظة :

يستطيع الخصم أن يهاجم بحركة سوتو جوروما .

رمية بحركة كنس الكعب من الداخل «كو آتشى جارى»:



- قف فى الوضع الطبيعى لك بحيث تكون القدمان متجاورتين ليكن البعد بينهما مثل البعد بين الكتفين وفى الوقت نفسه اجذب الخصم باليد اليسرى بقوة واليد اليمنى ماسكة ياقة جاكت الخصم «شكل رقم ١» .



- اجبر الخصم على التقدم إلى الأمام بالقدم اليمنى بحيث تكون أمام قدمك اليمنى وذلك يتم بجذب الخصم بقوة شديدة باليد اليسرى «شكل رقم ٢» .



- اللحظة المناسبة هى عندما يبدأ الخصم فى لمس البساط بقدمه اليمنى يبدأ فى نقل وزنه على القدم اليمنى ، ضع بطن القدم اليمنى ملاصقة لكعب القدم اليمنى للخصم وادفع بقدمك اليمنى إلى الداخل قدم الخصم اليمنى «شكل رقم ٣».

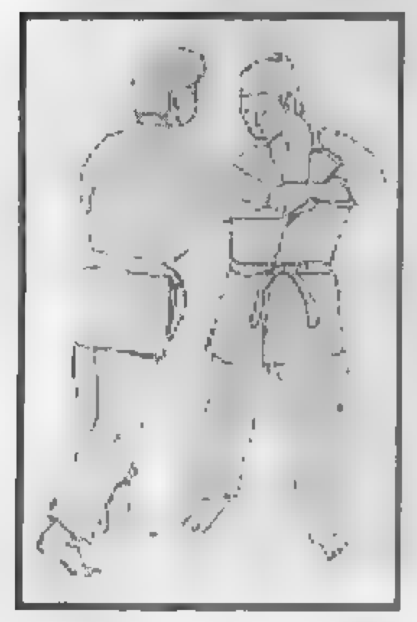
- بينما تشد باليد اليسرى الخصم فى الاتجاه الأيسر ، سوف يسقط الخصم للخلف على البساط «شكل رقم ٤» .

ملحوظة .

يستطيع الخصم أن يهاجم بحركة هيزاجوروما.

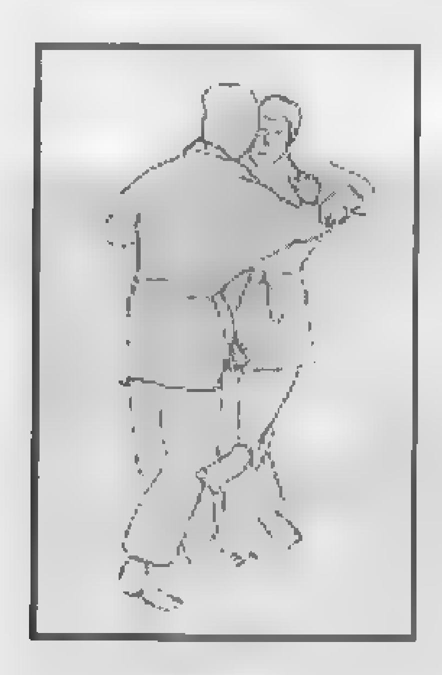


رمية بحركة العجلة من الركبة «هيزا جورو ما» :



– قف والقدمان متوازيتان والبعد بينهما مثل البعد بين الكتفين مع مسك كم جاكت الخصم بيدك اليسرى ومسك ياقة الخصم بيدك اليمنى «شكل رقم ١» .

– عندما يبدأ الخصم فى التقدم بالقدم اليمنى محاولاً استعادة اتزانه عندئذ ضع قدمك اليسرى وبحيث تكون بطن القدم اليسرى ملاصقة لصابونة الرجل اليمنى للخصم «شكل رقم ٢» .





- لف جسمك لليسار واجذب الخصم باليد اليسرى إلى أسفل ليكون رد فعل الخصم عدم اتزانه على البساط «شكل رقم ٣» .

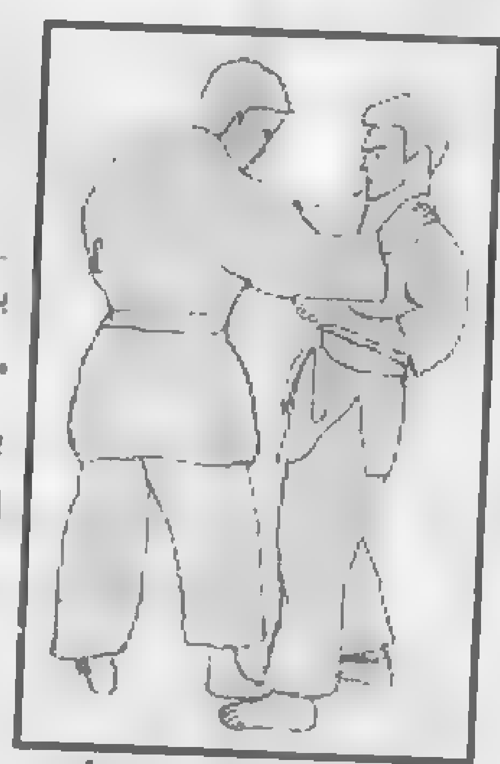
- وفى هذه اللحظة اجذب الخصم باليد اليسرى حيث تؤدى إلى دوران الخصم وسقوطه على الأرض فى حركة دائرية «شكل رقم ٤» .

ملحوظة :

يستطيع الخصم أن يهاجم بحركة اوتشى جارى .



الرمي بحركة كنس الرجل من الداخل أو « أوتشى جارى»:



- اجعل القدم اليسرى للأمام بجانب القدم اليمنى للخصم مع مسك الخصم باليدين من الجاكت بحيث تكون اليد اليسرى ماسكة لكم الخصم واليد اليمنى ماسكة لياقة جاكت الخصم «شكل رقم ١» .

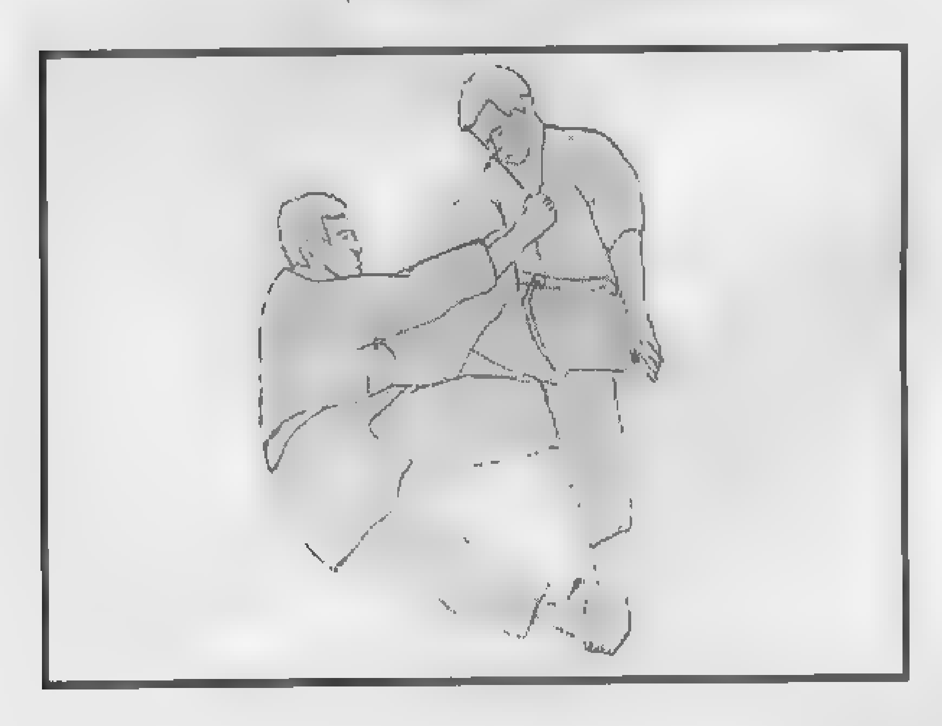
- ضع مشط قدمك الأيمن خلف كعب قدم الخصم اليسرى من الداخل «شكل رقم ٢» .



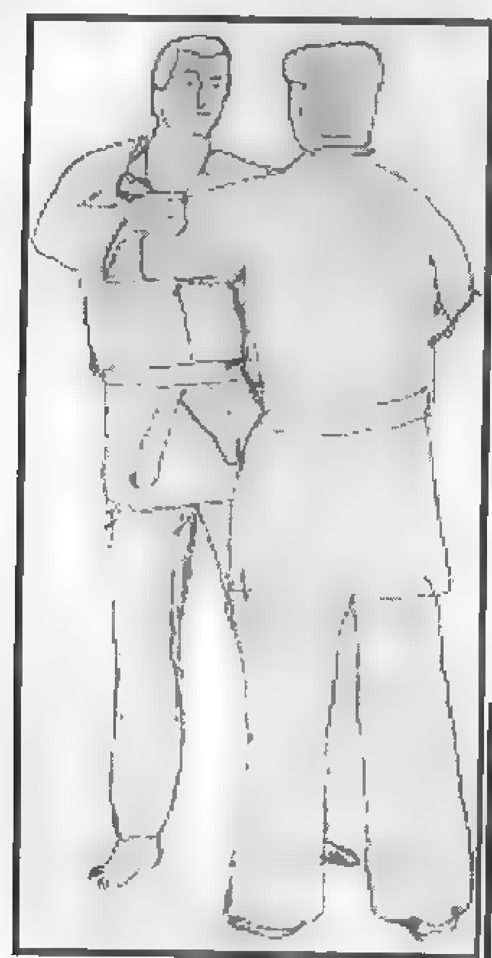


- ادفع الخصم بيدك اليمنى للخلف مع رفع قدم الخصم اليسرى بقدمك اليمنى «شكل رقم ٣» .

- عندئذ أنزل القدم اليمنى للأمام من داخل قدم الخصم اليسرى ، سوف يسقط الخصم على البساط «شكل رقم ٤» .

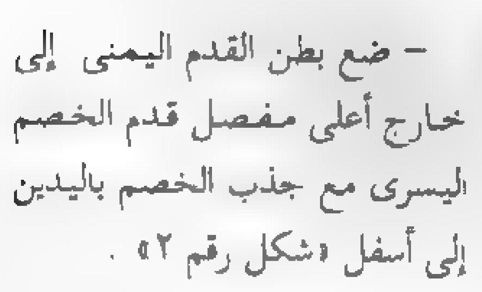


الرمى بحركة مسح الرجل المتقدمة «دى - آشى هراى»:



- أمسك كُم جاكت الخصم بيدك اليمنى وماسكاً بيدك اليسرى ياقة جاكت الخصم والقدمان متوازيتان بحيث يكون البعد بينهما مثل البعد بين الكتفين «شكل رقم ١» .





- ضع بطن القدم اليمنى إلى خارج أعلى مفصل قدم الخصم اليسرى مع جذب الخصم باليدين إلى أسفل «شكل رقم ٢» .



- نفـــذ حـركـة المسح بقدمك اليمنى متزامناً معها بجذب الخصم إلى أســـفل للجهة اليمنى باليدين «شكل رقم ٣» .

- بذلك سوف يسقط الخصم على البساط «شكل رقم ٤» .



ملحوظة:

يســـتطيع الخـــصم أن يهاجم بحركة دى اشى هرى أى الحـركـة نفسها .

الرمى بحركة كنس الكعب من الخارج «كوسوتو جارى»:



- اجعل القدم اليمنى فى المقدمة واجذب الخصم إلى أسفل باليد اليسرى الماسكة لكُم جاكت الخصم «شكل رقم ١».



- ثم اجذب الخصم إلى أعلى للخلف باليد اليمنى مع كنس كعب قدم الخصم اليسرى من الخارج بالقدم اليمنى «شكل رقم ٢» .



- اجذب الخصم إلى أسفل بقوة بيدك اليمنى وادفع للخلف بيدك اليمنى سوف يسقط الخصم على الأرض إثر هذه الحركة «شكل رقم ٣».

ملحوظة :

يستطيع الخصم الهجوم بحركة اتشى ماتا .

الرمى بحركة العجلة الخارجية الكبرى «اوسوتو - جوروماى» :



- أمسك ياقة الخصم باليد اليمنى من أعلى چاكت الخصم وأمسك بيدك اليسرى كم چاكت الخصم مع رفع الركبة اليمنى من جانب الرجل اليمنى للخصم «شكل رقم ١» .



- ضع رجلك اليمنى من خلف الخصم مع فرد رجلك اليمنى أثناء دفع الخصم باليد اليمنى وجذبه ليقترب إلى جانبك بيدك اليسرى «شكل رقم ٢» .

– عندئذٍ لن يتمكن الخصم من أخذ خطوة للوراء ليستعيد اتزانه لذا فإنه يسقط على الأرض من فوق رجلك اليمنى «شكل رقم ٣» .

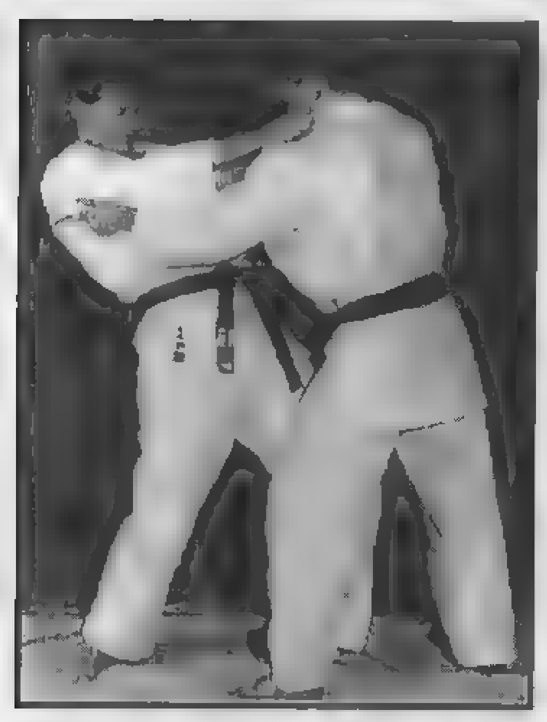


ملحوظة :

يستطيع الخصم أن يهاجم بحركة اوسوتوجو روما .

الرمى بحركات التضحية - سوتيمى - وازا

حركات التضحية على الظهر «مايسوتيمى وازا» :



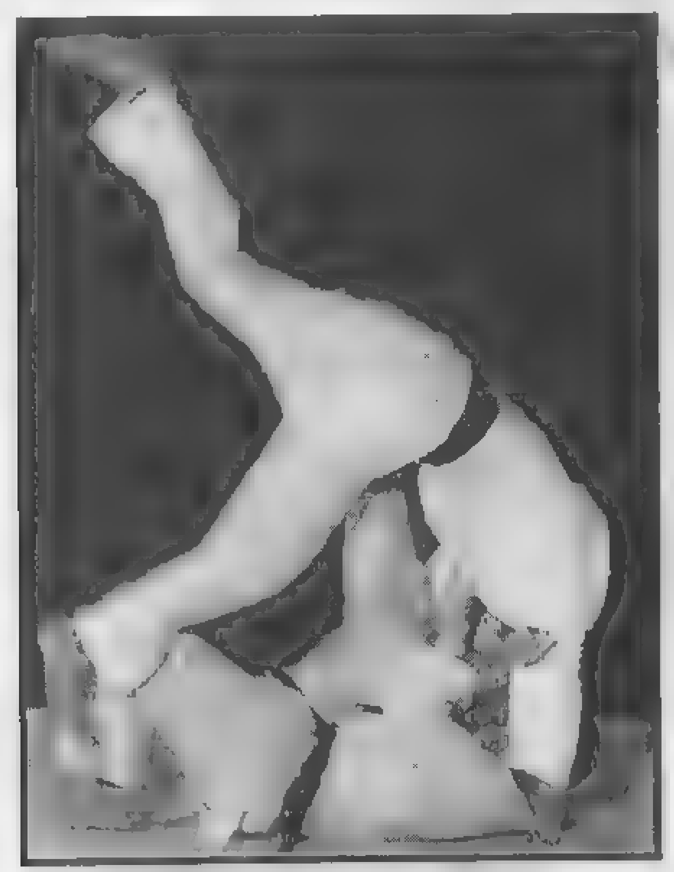
*** رمية البطن «تومى ناجى» :**

- أمسك بيدك اليسرى كُم چاكت الخصم واليد اليمنى ماسكة لياقة چاكت الخصم مع التقدم بالقدم اليسرى للأمام مع جذب الخصم إلى الأمام «شكل رقم ١» .



- بمجرد أن يبدأ الخصم فى التقدم بالقدم اليمنى ارفع قدمك اليمنى للأمام إلى أعلى بحيث تكون واضعاً مقدمة أصابع القدم اليمنى فى منتصف البطن للخصم مع جذب الخصم «شكل رقم ٢».

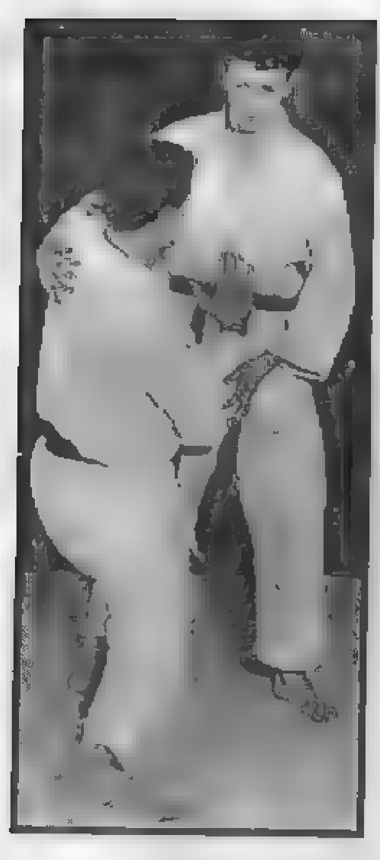
- زحلق قدمك اليسرى لتسقط على ظهرك فوق البساط مع جذب الخصم إلى أسفل للخارج ولتكن رجلك اليمنى دافعاً بها الخصم إلى أعلى «شكل رقم ٣».



- فى هذه اللحظة ألق بالخصم خلف رأسك ليسقط على البساط «شكل رقم ٤» .



* الرمية الخلفية «اوراناجى» :



– اخطو خطوة للأمام بالقدم اليسرى أمام الخصم مع ثنى الركبتين ، واجعل اليد اليسرى تطوق الخصم من الوراء أى خلف ظهر الخصم ، بحيث تكون اليد اليمنى ملامسة لبطن الخصم من الأمام «شكل رقم ١» .

– ضع قدمك اليمنى بين قدمى الخصم وادفع بيدك اليمنى للداخل مع جذب الخصم للأمام باليد اليسرى «شكل رقم ٢» .



– فى هذه اللحظة ادفع الخصم بقوة باليدين للخلف إلى الجهة اليسرى واسقط بجسمك فوق البساط يساراً «شكل رقم ٣».



– سوف يسقط الخصم من فوق يديك إلى الوراء «شكل رقم ٤» .

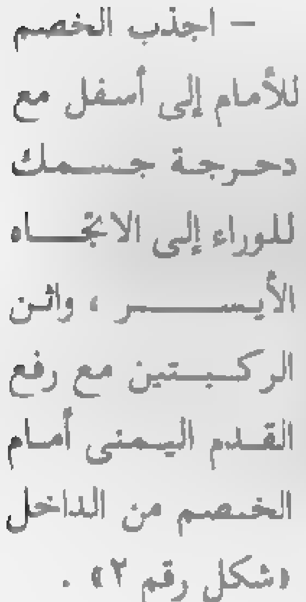
ملحوظة :

يستطيع أن يهاجم الخصم بحركة تومى ناجى .

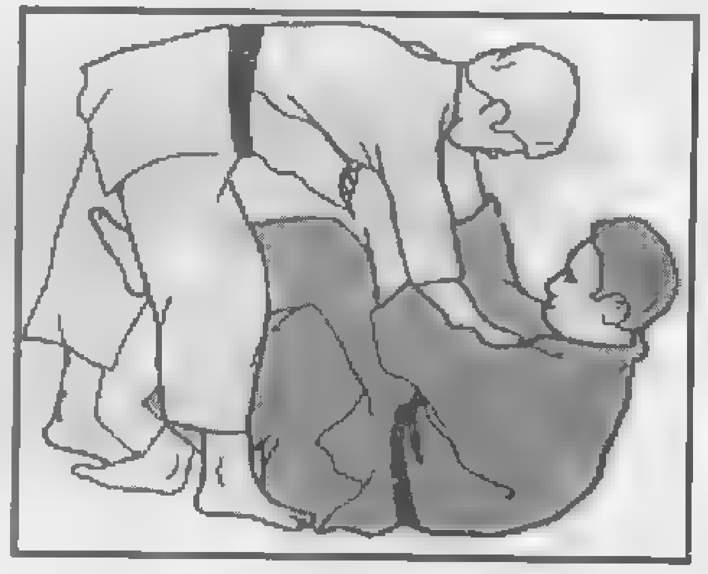


* الرميه الجانبية «سومى جايشى» :

اجـــذب الخــــصم باليــدين للأمــام بحيث تكون اليد اليمنى ماسكة ليـاقـة چاكت الخـصـم واليـد اليـسـرى مـاسكة الخـصـم من مـرفق كم چاكت الخـصـم وتكون القدم اليمنى فى المقدمة أمام الخصم «شكل رقم ١» .



- اجذب الخصم للأمام إلى أسفل مع دحـرجـة جـسـمك للوراء إلى الاتجـــاه الأيـــســـر ، واثـن الركــبــتين مع رفع القـدم اليـمنى أمـام الخـصـم من الداخل «شكل رقم ٢» .



- فى هذه اللحظة ضع ظهر القدم اليمنى على أعلى ركبة الخصم اليسرى من الداخل مع رفع جسم الخصم «شكل رقم ٣» .



- سوف يدور الخصم على كتفه الأيمن ثم يسقط فوق البساط إلى الجهة اليسرى «شكل رقم ٤» .

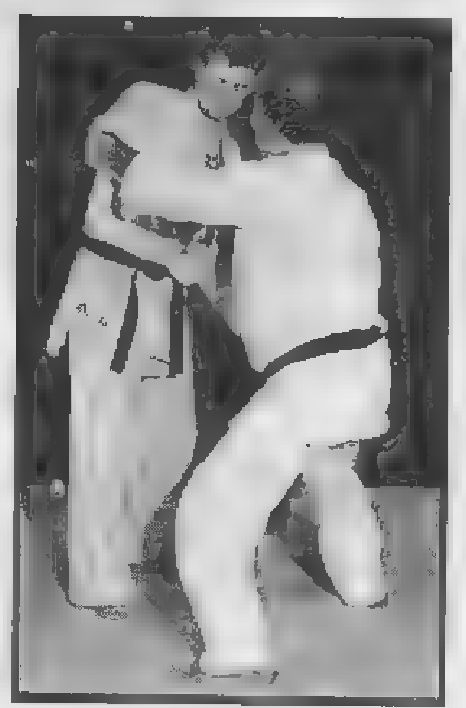


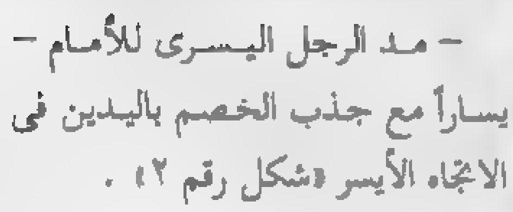
حركات الرمى بالتضحية على الجنب «يوكو سوتيمى وازا»

*** الرمية بحركة السقوط للجانب «يوكو اتوشى» :**

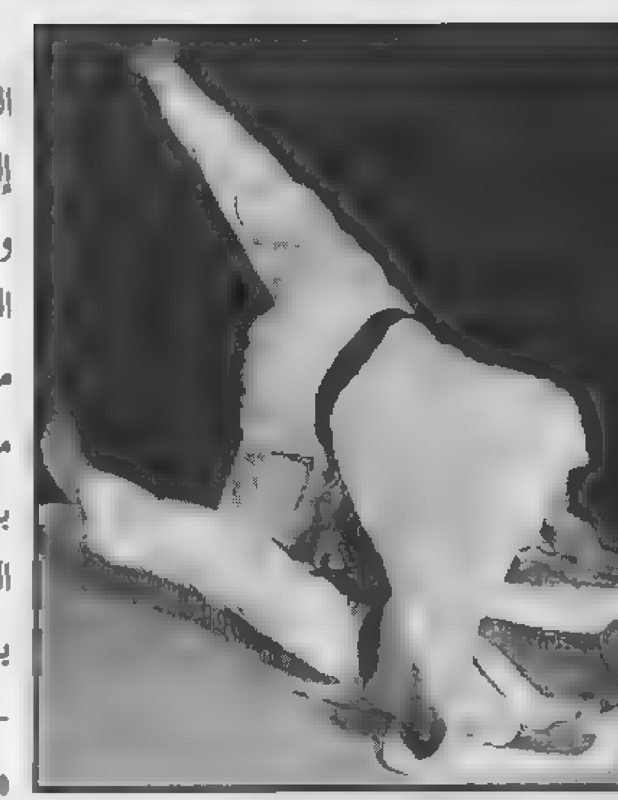


- أمسك الخصم باليد ين ولتكن اليد اليسرى ماسكة كم جاكت الخصم واليد اليمنى ماسكة لياقة الخصم ، وفى الوقت نفسه اتخذ خطوة واسعة بالقدم اليمنى مع جذب الخصم باليدين إلى الجهة اليمنى «شكل رقم ١».





- مد الرجل اليسرى للأمام - يساراً مع جذب الخصم باليدين فى الاتجاه الأيسر «شكل رقم ٢» .



- اجذب الخصم باليدين إلى أسفل- يساراً، وزحلق قدمك اليسرى للخارج من قدم الخصم مع لف الخصم باليدين فى اتجاه اليسار مع السقوط بجسمك على جانبك الأيسر «شكل رقم ٣» .

- اجذب الخصم باليدين فى اتجاه سقوطك وارم الخصم على ظهره من فوق رجلك اليسرى ليسقط الخصم على شكل عجلة «شكل رقم ٤» .





ملحوظة :

يستطيع الخصم أن يهاجم بحركة كواتشى جارى.

الرمى بالانفصال الخارجى «يوكو - واكارى»:

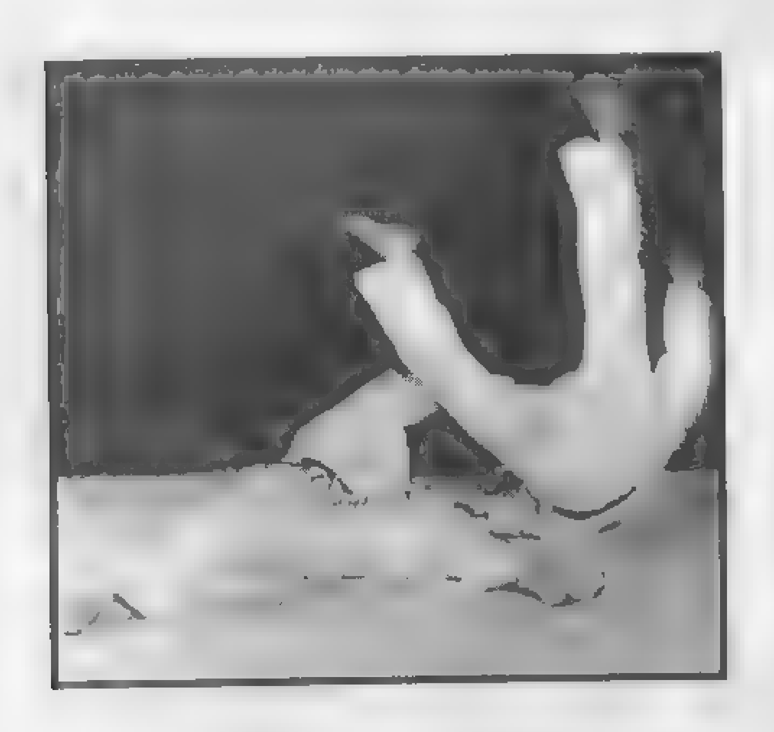


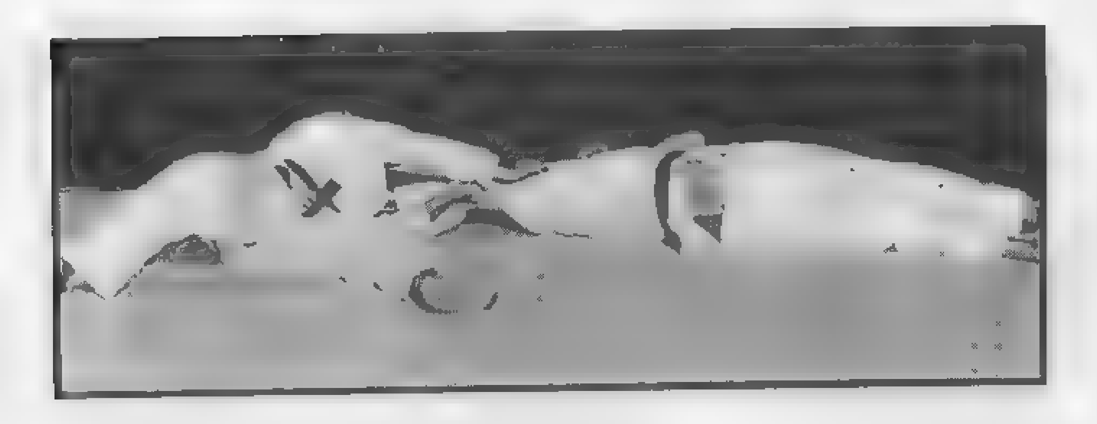
- أمسك الخصم من الجاكت باليدين بحيث تكون اليد اليسرى ماسكة كم جاكت الخصم واليد اليمنى ماسكة لياقة جاكت الخصم ولتكن القدم اليمنى فى المقدمة أمام الخصم «شكل رقم ١» .



- حرك قدمك اليمنى للأمام وزحلق قدمك اليسرى للخارج للجهة اليسرى ، واسقط بجسمك على جانبك الأيسر مع جذب الخصم إلى أسفل «شكل رقم ٢» .

- فى هذه اللحظة اجذب الخصم بسرعة باليدين لليسار من فوق صدرك «شكل رقم ٣» .





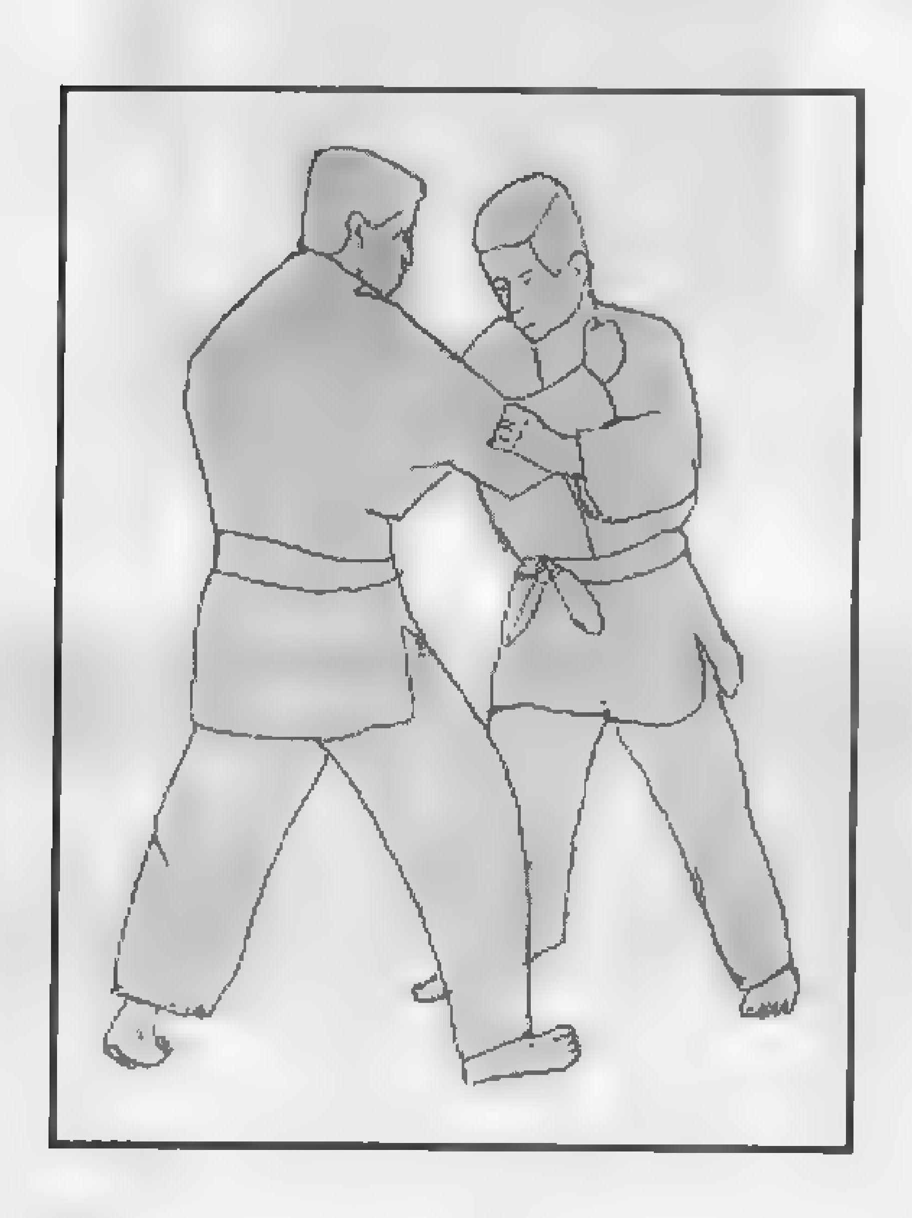
- سوف يسقط الخصم فى الاتجاه الأمامى الأيسر فوق البساط «شكل رقم ٤» .

ملحوظة :

يستطيع الخصم أن يهاجم بحركة دى اشى هراى .

الرمية العائمة «اوكى - وازا» :

- اجعل القدم اليمنى للأمام مع مسك الخصم من الجاكت باليدين بحيث تكون اليد اليسرى ماسكة لمرفق كم الخصم واليد اليمنى ماسكة لياقة جاكت الخصم «شكل رقم ١» .



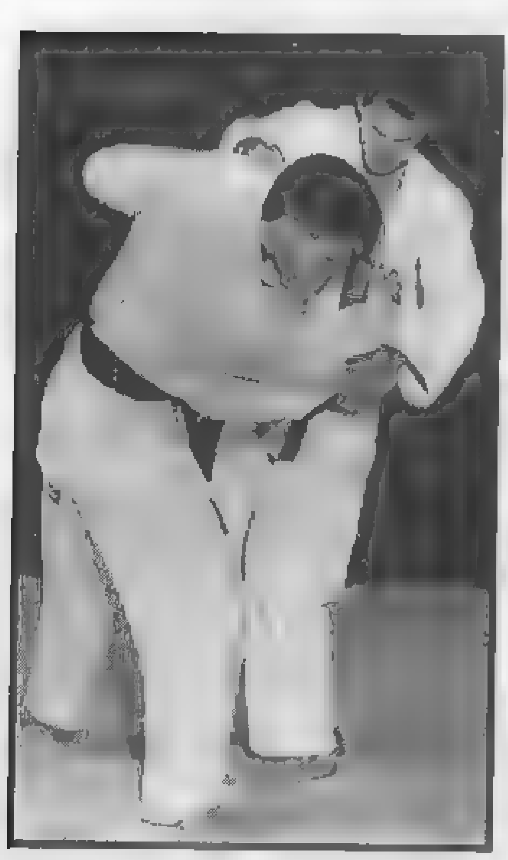
- اسقط بجسمك على جانبك الأيسر فوق البساط مع جذب الخصم باليدين إلى أسفل - يساراً «شكل رقم ٢» .



- سوف يسقط الخصم فى شكل حركة دائرية وذلك لجذبه بقوة باليدين إلى الجهة اليسرى «شكل رقم ٣» .



رمية العجلة الجانبية «يوكوجاكى» :



- أمسك الخصم باليدين من الجاكت بحيث تكون اليد اليسرى ماسكة لكم جاكت الخصم واليد اليمنى ماسكة لياقة جاكت الخصم مع جذب الخصم إلى أسفل باليد اليسرى «شكل رقم ١» .

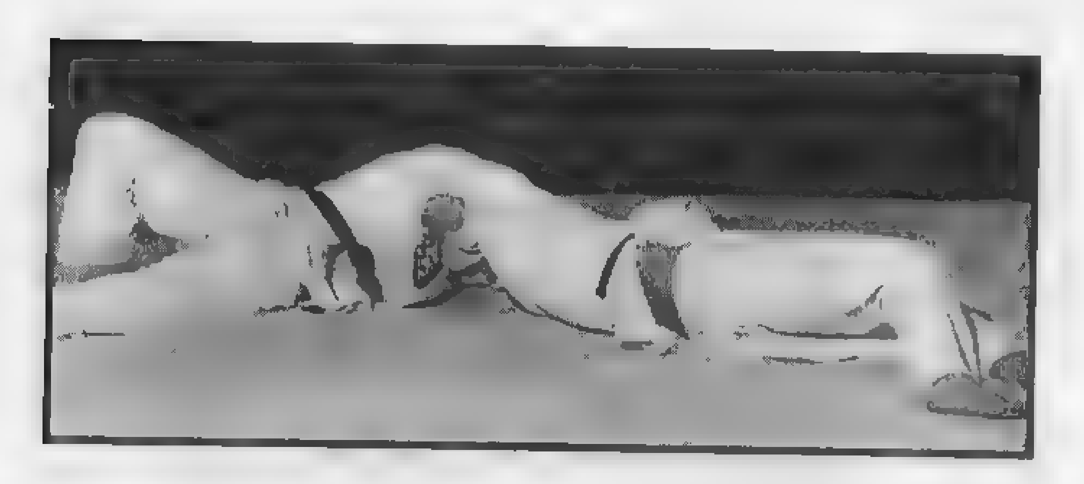
– اسقط بجسمك فى اتجاهك الأيسر واجذب الخصم إلى أسفل باليدين مع مد الرجل اليسرى أمام القدم اليمنى للخصم واثن الرجل اليمنى «شكل رقم ٢» .



– فى هذه اللحظة اجذب الخصم باليدين إلى أسفل للوراء «شكل رقم ٣».

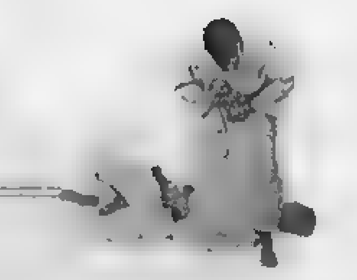


- سوف يسقط الخصم فوق البساط فى شكل دائرة وذلك لجذبه بقوة باليدين إلى اليسار «شكل رقم ٤» .



ملحوظة :

يستطيع الخصم أن يهاجم بحركة يوكو اتوشى .



اللعب الأرضى «كاتاميه وازا»

كما تعلم أن الحركات الأرضية مكملة لحركات الرمى المؤثرة التى تؤدى إلى صنع النجاح فى أداء الحركات أثناء المباراة لذلك تتميز الحركات الأرضية بسهولتها فى استخدام القوة والفن فى جعل الخصم يعلن استسلامه، ولكى تستطيع السيطرة على الخصم بإتقان يوجد فى اللعب الأرضى ثلاث مجموعات وهى:

أولاً : الخنق باليدين «شيمى وازا» .

ثانياً : لوى المفاصل «كانستسووازا» .

ثالثاً : التثبيت الأرضى بالسيطرة بالمسك «اوسايكومى - وازا» .

سوف يتم شرح المجموعات الثلاث بالترتيب وهى كما يلى :

أولاً حركات الخنق باليدين «شيمى وازا»:

حركات الخنق فى رياضة الجودو تعنى الضغط على عنق الخصم بطريقتين صحيحتين دون حدوث أى أذى على الخصم وهما :

١- الخنق بواسطة لف ثياب الخصم حول العنق .

٢- الخنق بواسطة الضغط بالذراعين حول عنق الخصم .

ويتم ذلك بالتطبيق العملى من خلف الخصم أو أمامه ، وسوف نشرح ذلك فيمايلى :

- **الخنقة من الياقة «اوكوريه ارى جيمى»:**



- أدخل يدك اليسرى من تحت إبط الخصم الأيسر، وطوق رقبة الخصم بيدك اليمنى وأمسك بالإبهام جانب ياقة جاكت الخصم الأيسر من أعلى «شكل رقم ١» .



- خذ ياقة الخصم اليمنى بيدك اليسرى ، واضغط على رقبة الخصم بيدك اليمنى وفى الوقت نفسه اجذبه إلى أسفل بيدك اليسرى «شكل رقم ٢» .

- **الخنق من ياقة واحدة «كاتاها جيمى» :**

- أدخل ذراعك الأيسر من تحت إبط الخصم الأيسر ، وطوق رقبة الخصم بذراعك الأيمن وأمسك جانب الياقة اليسرى للخصم بيدك اليمنى «شكل رقم ١» .



- ارفع ذراع الخصم الأيسر إلى أعلى بواسطة ذراعك الأيسر مع ثنى ذراعك الأيسر بحيث تكون اليد اليسرى خلف رقبة الخصم مع جذب الخصم باليد اليمنى من الياقة اليسرى إلى أعلى «شكل رقم ٢» .



الخنقة المجردة من مسك ياقة الخصم «هاداكا جيمى» :

هناك طريقتان لهذه الحركة يمكنك استخدام أى واحدة منهما حسب إرادتك وهما كما يلى :

الطريقة الأولى :

- ضع ذراعك الأيمن حول رقبة الخصم وشبك اليدين فوق كتف الخصم الأيسر «شكل رقم ١» .



- اضغط بجنب ذراعك الأيمن على رقبة الخصم مع الميل برأسك للأمام فوق كتف الخصم الأيسر «شكل رقم ٢» .



الطريقة الثانية :

- ضع ذراعك الأيسر فوق كتف الخصم مع ثنى ذراعك الأيسر بحيث يكون كوعك فوق كتف الخصم الأيسر ، وطوق رقبة الخصم بذراعك الأيمن ثم ضع اليد اليمنى فوق ذراعك الأيسر «شكل رقم ٣».



- أنزل اليد اليسرى إلى خلف رقبة الخصم فوق ذراعك الأيمن واضغط على رقبة الخصم بيدك اليسرى مع الميل برأسك فوق اليد اليسرى «شكل رقم ٤» .



الخنقة المتقاطعة اليدين «كاتا جوجى جيمى» :

– عندما يكون الخصم مستلقياً على الأرض اجعل ركبتيك حول وسط الخصم ومرتكزتين فوق البساط ثم طوق رقبة الخصم بيدك اليمنى من الجانب الأيمن فوق رقبة الخصم ، واليد اليسرى من الجانب الأيسر فوق اليد اليمنى بحيث تكون الأصابع للخارج ملامسة للبساط «شكل رقم ١» .



– امسك ياقة الخصم من الجانبين باليدين بحيث تظل محافظاً على وضع الذراعين مع الضغط على جانبى الرقبة للخصم مكملاً حركة قفل الذراعين على الرقبة «شكل رقم ٢» .

ثانياً لوى المفاصل «كانستسو وازا» :

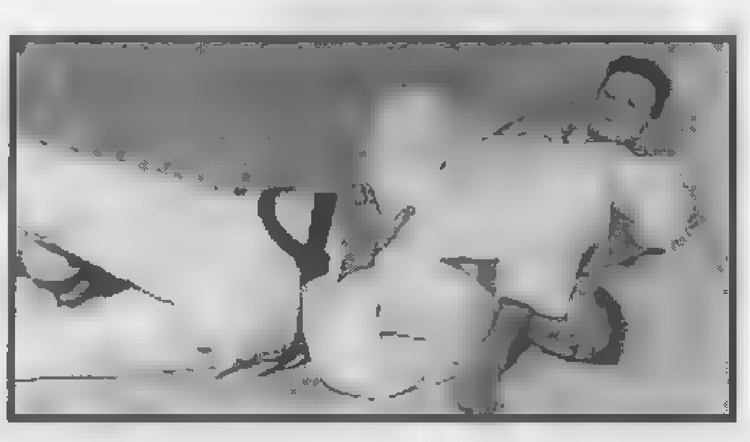
وتعتمد حركات لوى المفاصل على مسك ذراع الخصم باليدين بحيث تضغط على ذراع الخصم بمساعدة الركبتين والقدمين وحركات «كانستسو وازا» بالتحديد تضغط على مفصل كوع ذراع الخصم وفيما يلى سوف يتضح لك كيفية استخدامها :

حركة القفل المتقاطع «جوجى جاناميه» :



– عندما يكون الخصم مستلقياً على الأرض ماداً ذراعه الأيمن ، أمسك ذراع الخصم من معصم اليد بيدك اليمنى واليد اليسرى وضع القدم اليسرى أمام كتف الخصم الأيسر «شكل رقم ١» .

– تدحرج بجسمك للوراء ملامساً البساط بظهرك مع ثنى الركبتين واجذب ذراع الخصم إلى أسفل باليدين «شكل رقم ٢» .

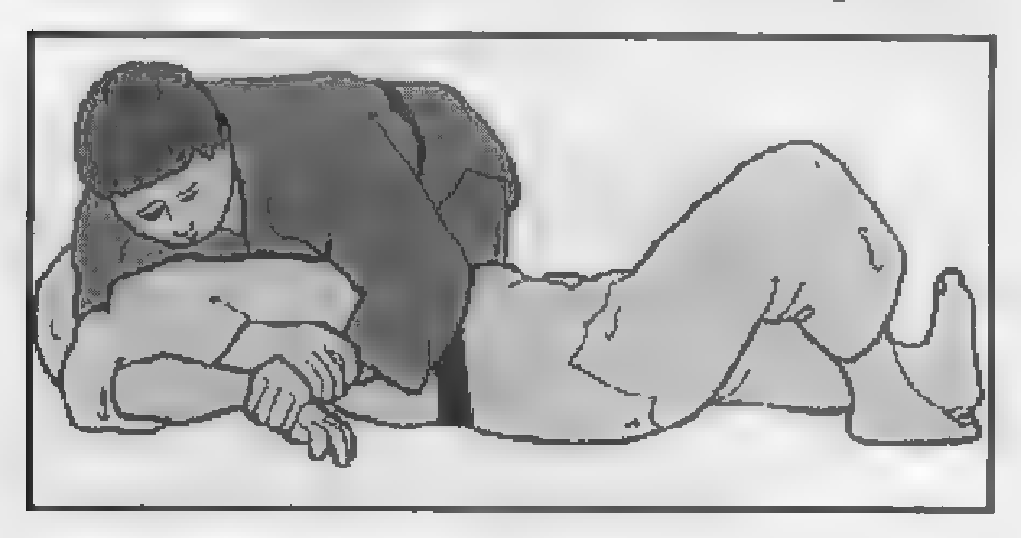


حركة قفل الذراع بالعرقلة (اودي جارامى) :

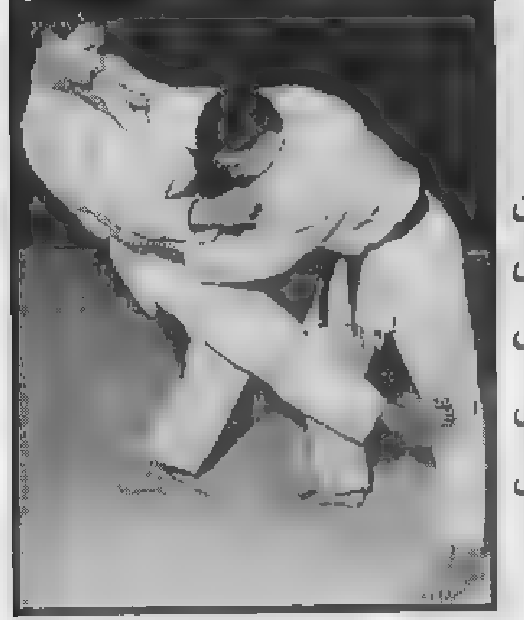
اثن الركبتين بحيث تكن ملامسة للأرض وأمسك يد الخصم اليمنى بيدك اليمنى من فوق الخصم وضع ذراعك الأيسر من أسفل ذراع الخصم الأيمن لتلمس بيدك اليسرى معصم يدك اليمنى «شكل رقم ١»



وهناك بديل آخر للمسكة السابقة كما يتضح فى الشكل رقم ٢ يمكن أن تمسك يد الخصم اليمنى باليد اليسرى وتلف اليد اليمنى من أسفل الذراع الأيمن للخصم لتمسك معصم يدك اليسرى -شكل رقم٢



حركة قفل الذراع بالركبة «هيزا جاتاميه» :

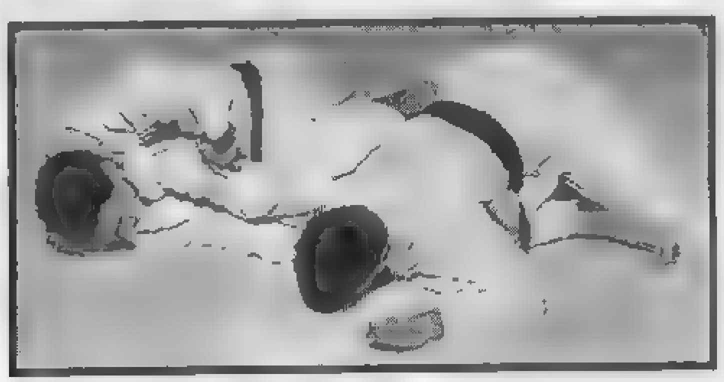


– أمسك جاكت الخصم من الياقة بيدك اليمنى واليد اليسرى أمسك بها كم مرفق اليد اليسرى للخصم ، وضع قدمك اليمنى فوق ركبة الخصم اليسرى «شكل رقم ١» .

– اجذب الخصم للخلف إلى الجانب الأيمن مع السقوط بجسمك فوق البساط «شكل رقم ٢» .



– ضع الركبة اليسرى فوق كوع الخصم الأيمن ضاغطاً إلى أسفل بالركبة اليسرى «شكل رقم ٣» .



حركة قفل الذراع «اودى جاناميه» :



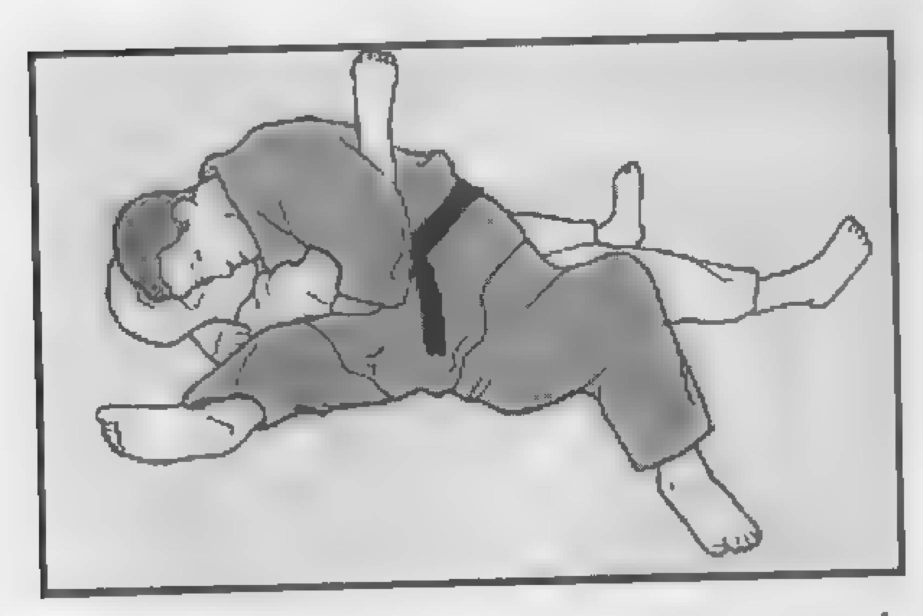
- عندما يكون الخصم مستلقياً على الأرض ورافعاً ذراعه الأيسر ، وتكون يده اليسرى ملامسة لكتفك الأيمن «شكل رقم ١» .

- ضع بطن كف يدك اليمنى على كوع الخصم الأيسر وأيضاً ضع كف يدك اليسرى فوق الذراع الأيسر للخصم ملامساً بإبهام اليد اليسرى خنصر اليد اليمنى ثم اضغط على كوع الخصم باليدين بقوة «شكل رقم ٢» .



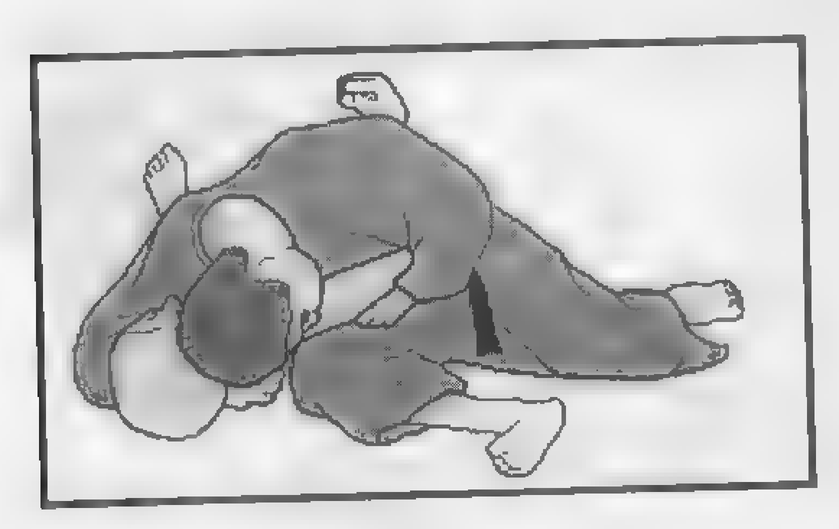
التثبيت الأرضى بالسيطرة بالمسك «اوسايكومى وازا» :

التثبيت بحركة مسكة الوشاح [كيسا جاتاميه]:



- أمسك بيدك اليسرى كم جاكت الخصم وضع ذراع الخصم تحت الإبط وضع ذراعك الأيمن تحت رقبة الخصم ، مع ثنى الرجلين بحيث تكون الركبة اليمنى ملامسة البساط والركبة اليسرى قائمة «شكل رقم ١».

- فى هذه اللحظة اخفض رأسك بقدر الإمكان وشد الخصم بيدك اليسرى «شكل رقم ٢» .

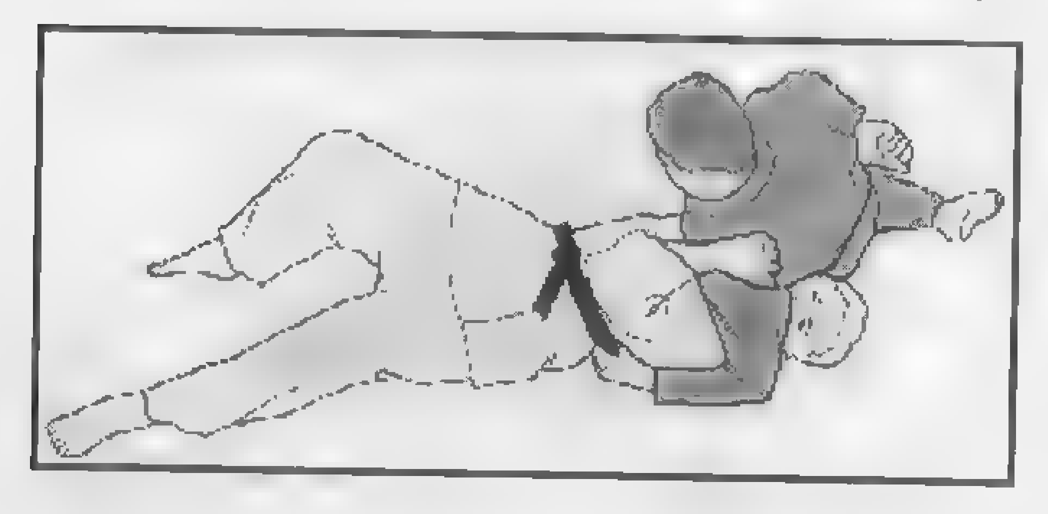


التثبيت بحركة مسكة الوشاح الخلفية «اوشيروكيسا جاتاميه»:

- اقترب من الخصم من الاتجاه الخلفى الأيسر وأمسك كم جاكت الخصم بيدك اليمنى مع المسك بيدك اليسرى إلى جانب الخصم الأيسر «شكل رقم ١» .



- اضغط على الخصم بجانبك الأيسر بقوة فوق رقبة الخصم «شكل رقم ٢» .



التثبيت بمسك الكتف «كاتاجاتاميه» :

- اثن ركبتك اليمنى بحيث تكون مرتكزاً عليها والركبة اليسرى قائمة مع لمس البساط بيدك اليسرى ومسك يد الخصم اليمنى بيدك اليمنى «شكل رقم ١» .



- اضغط على يد الخصم اليمنى إلى أسفل بيدك اليمنى مع ثنى كوع الخصم وليكن ملامساً لفمه «شكل رقم ٢» .



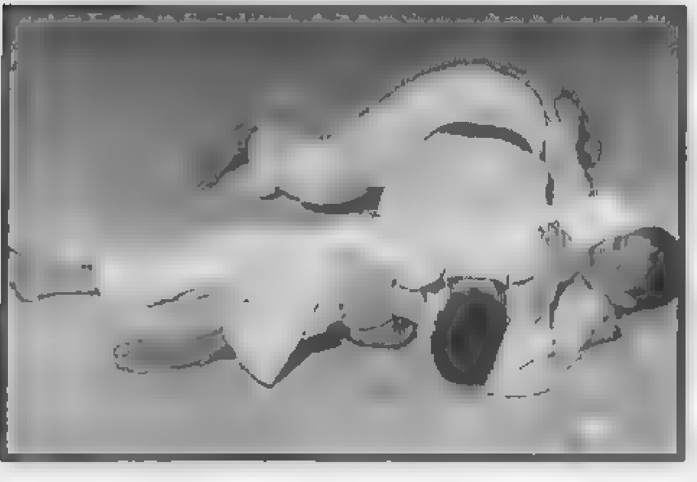
التثبيت بمسك ربع الجسم الجانبي «يوكو شيهو جاناميه»:

- أمسك حزام الخصم باليد اليسرى وارتكز على البساط بالركبتين «شكل رقم ١» .

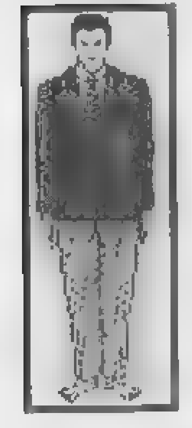


- مرر ذراعك الأيمن من بين رجلي الخصم وأمسك بيدك اليمنى حزام الخصم وضع يدك اليسرى تحت رقبة الخصم ممسكة لياقة جاكت الخصم «شكل رقم ٢» .

- افرد رجلك اليمنى واليسرى مع ثني الركبتين قليلاً وانخفض برأسك لتلامس البساط «شكل رقم ٣» .

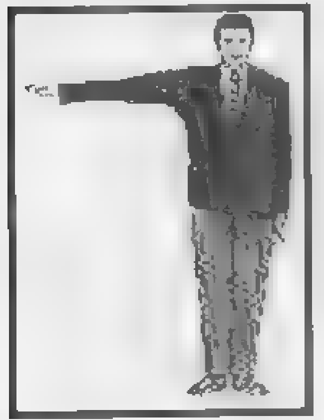


إشارات الحكم فى المباراة



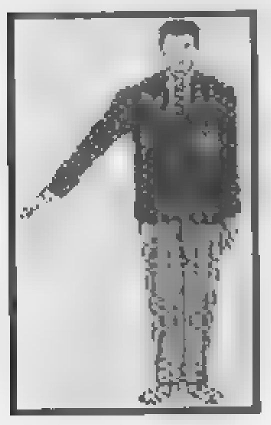
التحية «ريه» :

يجب على الحكم إصدار الأمر للاعبين لتبادل التحية بينهما ثم للحكم أن يصيح لهما بكلمة «ريه» .



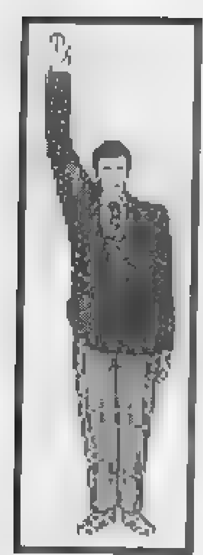
نصف نقطة «وازارى» :

عندما ينادى الحكم «وازارى» مع رفع إحدى ذراعيه جانبياً فى مستوى كتفه وبطن راحة اليد إلى أسفل [أى إذا رفع الحكم ذراعه الأيمن إلى اللاعب الواقف إلى الجانب الأيمن يدل ذلك على أن هذا اللاعب حصل على ٧ نقاط] .



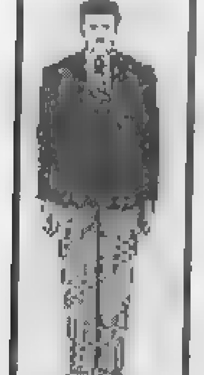
ربع نقطة «يوكو» :

عندما يمد الحكم ذراعه إلى أسفل بجانب جسمه بزاويه ٤٥ درجة وينادى «يوكو» يدل ذلك على حصول اللاعب الذى تجاه اليد المرفوعة على ٥ نقاط .



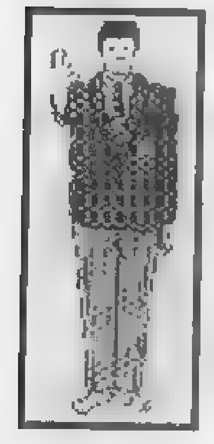
نقطة كاملة «ايبون» :

عندما يرفع الحكم ذراعه إلى أعلى وبطن كف اليد للأمام وينادى الحكم «ايبون» يحصل اللاعب الذى يقف بجانب الذراع المرفوع على ١٠ نقاط ، يتبعها نداء الحكم مرة ثانية بكلمة «سورى مادى» أى التوقف عن المباراة للاعبين .



اهجم أو ابدأ المباراة [هاجيمى] :

عند نداء الحكم بكلمة «هاجيمى» إلى بدء المباراة للاعبين أو إذا كان قد حصل أحد اللاعبين على «ايبون» يجب أن يوقف اللاعب بنطقه بكلمة «سورى مادى» ثم ينطق مرة أخرى «هاجيمى» مع تحرك اليدين لإصدار الأمر قليلا للأمام .



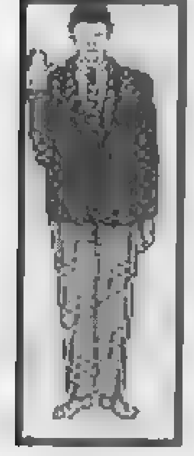
إيقاف اللعب «جيكان» :

يرفع الحكم إحدى يديه للأمام وذراعه مفرودة وموازية لكتفه فى اتجاه قاضى الوقت لإيقاف وقت المباراة مع النطق بكلمة «جيكان» .



الحركة غير المحسوبة «وازارى نو موكو» :

عندما يرفع الحكم إحدى اليدين إلى فوق للأمام ويلوح بها من اليمين إلى اليسار مرتين أو ثلاث ويصيح الحكم بكلمـة «وازارى نومـوكـو» أى اللاعب الذى بجانب اليد المرفوعة . الحركة التى أداها غير محسوبة أو غير قانونية .





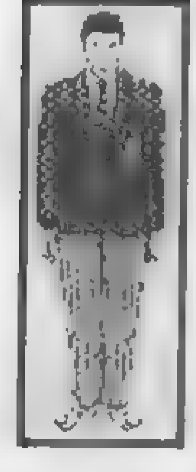
ثمن نقطة «كوكا» :

يرفع الحكم أحد الذراعين بحيث يكون الذراع المرفوع مثنياً وبطن كف اليد للأمام بحيث تكون اليد فى ارتفاع الكتف ، وعند ذلك ينادى الحكم بكلمـة «كـوكـا» أى حصل اللاعب الذى بجانب اليد المرفوعة على ٣ نقاط.



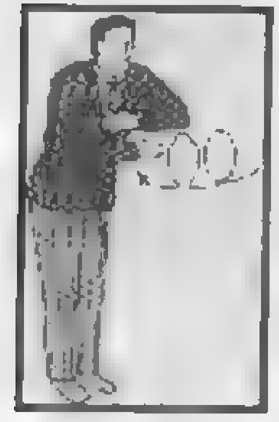
اثبت على الوضع «سونوماما» :

ينحنى الحكم للأمام مع مد الرجلين بعيداً عن بعضهمـا وثنيهمـا ، ومد اليدين إلى الجانبين إلى أسـفل ويصـيح الحكم «سـونومـامـا» ويجب على اللاعبين التوقف عن ممارسة أى حركة .



استمر فى اللعب «يوشى» :

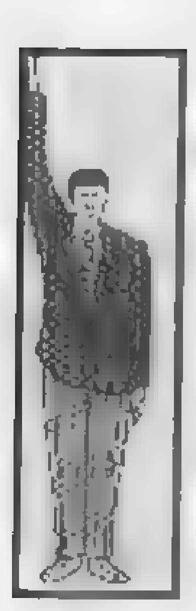
يضع الحكم يديه إلى جانبى جسمه مع ضم القدمين من وضع «سونوماما» لينطق بكلمة «يوشى» أى على اللاعبين العودة إلى المباراة .



للتحذير من السلبية «كوجيكى سيبيو» :

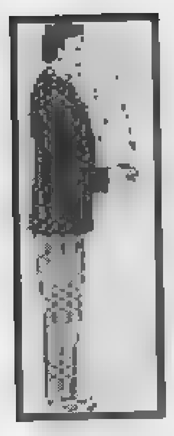
يدير الحكم ذراعيه حول بعضهما ويكون الذراعان بارتفاع صدر الحكم ودوران الذراعين للأمام ثم يشير بأصبع السبابة نحو اللاعب المقصر فى الأداء .

طلب رأى القاضيين «فى الزاويتين» «هانتى»:



يرفع الحكم إحدى الذراعين إلى أعلى وبطن كف اليد متجه للداخل وينطق بكلمة «هانتى» أى يجب على القاضيين الذين يقعدان فى الزاويتين أن يرفعا العلم الأبيض أو الأحمر فوق رأسيهما لتحديد أى المتسابقين يستحق الفوز [العلم الأحمر يرتديه اللاعب الذى يرتدى حزاماً أحمر أثناء المباراة والعلم الأبيض يرتديه اللاعب الآخر فوق الجاكت أثناء المباراة وهذان الحزامان لا تدل على شئ فى المبارة سوى تعريف اللاعبين عن بعضهما للقضاة وللحكم وليست درجة تميز بين اللاعبين] .

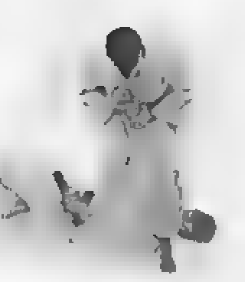
التعادل «هيكى واكى» :



يرفع الحكم إحدى يديه إلى أعلى ثم ينزلها أمام الجسم وأصبع إبهام اليد إلى أعلى ، وينطق الحكم بكلمة «هيكى واكى» [أى أن القاضيين قد أعلنا النتيجة ورفعا العلم الأحمر والأبيض معاً] .

الفائز بالمباراة [شوشا] :

يرفع الحكم إحدى اليدين إلى أعلى فى اتجاه وقوف الفائز وبطن الكف للداخل وزاوية الذراع وهى مرفوعة ٤٥ درجة تقريباً وينادى الحكم بكلمة «شوشا» .



كيفية الترقى فى رياضة الجودو

أولاً - درجات الترقى للحصول على الحزام الأصفر «كيو ٥ - جوكيو» :

* كيفية السقوط فوق البساط [الاوكيمى] .

* **حركات الرمى باستخدام الأرجل «اشى وازا» :**

حركة هيزاجوروما «عجلة الركبة» ، حركة ساساى تسور يكومى أشى «عرقلة القدم المتقدمة» ، حركة اوسوتوجارى «الخطاف الكبير» ، حركة دى اشى باراى «كنس القدم المتقدمة» .

* **حركات الرمى باستخدام الوسط «كوشى وازا» .**

حركة اوكى جوشى «المقعدة العائمة» .

* **حركات التثبيت الأرضى «اوسايكومى وازا» :**

حركة كيسا جاتاميه «مسكة الوشاح» .

حركة كوزوريه كيسا جاتاميه «حركة تغير مسكة الوشاح» .

حركة اوشير كيسا جاتاميه «مسكة الوشاح الخلفية» .

حركة كاتاجاتاميه «مسكة الصدر» .

ثانيا - درجات الترقى للحصول على الحزام البرتقالى «كيو ٤ - شى كيو»:

*** حركات الرمى باستخدام الأرجل «اشى وازا» :**

حركة باكسكو راندوى ، كوسوتوجارى .

*** حركات الرمى باستخدام الوسط «كوشى وازا» :**

حركة كوشى جورروما ، حركة تسورى كومى جوشى .

*** حركات الرمى باستخدام اليدين «تى وازا» :**

حركة تاى اوتوشى ، هراى جوشى .

*** حركات التثبيت الأرضى «اوسايكومى وازا» :**

حركة يوكو شيهو جاتاميه .

ثالثاً - درجات الترقى للحصول على الحزام الأخضر «كيو ٣ - سان كيو»:

*** حركات الرمى باستخدام الأرجل «اشى وازا» :**

حركة اواوتش جارى ، حركة كواتشى جارى .

*** حركات الرمى بالوسط «كوشى وازا» :**

اوجوشى «رميه الظهر الكبرى» .

*** حركات الرمى باستخدام اليدين «تى - وازا»**

سيوناجى «رمية الكتف» .

*** حركات التثبيت الأرضى «ساوسايكومى وازا» :**

حركة كوزوريه يوكوشيهو جاتاميه ، حركة كامية شيهوجاتاميه ، حركة كوزوريه كاميه شيهو جاتاميه ، حركة تاتيه شيهو جاتاميه .

رابعاً - درجات الترقى للحصول على الحزام الأزرق «كيو ٢ - نى كيو» :

*** حركات الرمى باستخدام الأرجل «أشى وازا» :**

اوكوريه اشى هاراى ، اوتشى ماتا .

*** حركات الرمى باستخدام الوسط «كوشى وازا»**

هاراى جوشى «كنس الفخذ» .

*** حركات الرمى باستخدام اليدين «تى وازا» .**

حركة ايبون سيوناجى «رمية الكتف باستخدام الذراع» .

*** حركات لوى المفاصل «كانستسو وازا» :**

حركة اودى جاتاميه «قفل الذراع» ، حركة جوجى جاتاميه «القفل المتقاطع» ، حركة هيزا جاتاميه «قفل الذراع بالركبة» .

خامساً - درجات الترقى للحصول على الحزام البنى «كيو ١ - إيك كيو» :

*** حركات الرمى باستخدام الأرجل «اشى وازا» :**

حركة كوسوتوجارى «كنس الكعب من الخارج» ، حركة اشى جوروما «عجلة القدم» .

*** حركات الرمى باستخدام اليدين «تى وازا» :**

حركة كاتا جوروما «عجلة الكتف» .

*** حركات الرمى بالتضحية «مايسوتيمى وازا» :**

حركة تومى ناجى «رمية البطن» .

*** حركات الخنق «شيمى وازا» :**

حركة هادا كاجيمى ، حركة كاتاها جيمى .

*** حركات لوى المفاصل «كانستسو وازا» :**

حركة هارا جاتاميه ، واكى جاتاميه .

سادساً - درجات الترقى للحصول على الحزام الأسود «دان

أ - شودان» :

*** حركات الرمى باستخدام الأرجل «أشى وازا» :**

حركة اوجوروما رمية «العجلة الكبرى» .

*** حركات الرمى بالوسط «كوشى وازا» :**

حركة هانى ماكى كومى ، اوتسورى جوشى ، اوشيروجوشى .

*** حركات الرمى باستخدام اليدين «تى وازا» :**

اوكى اتوشى ، سوتوماكى كومى .

*** حركات الخنق «سيتمى وازا» .**

حركة سنكا كوجيمى ، حركة مورتيه جيمى ، تسوكومى جيمى .

*** حركات لوى المفاصل «كانستسو وازا» :**

حركة يوكو سوتيمى وازا ، حركة يوكواتوشى .

تقسيم مستوى درجات الحزام فى الجودو :

يتميز اللاعب فى رياضة الجودو بتصنيف مدى كفاءته ومستواه ومعلوماته وأساليب الأداء عن طريق الترقى فى درجات الحزام وإليك مراحل ترتيب الحزام فى الجودو :

لون الحزام	الدرجة	الاسم اليابانى	لون الحزام	الدرجة	الاسم اليابانى
الأبيض	كيو ٦	روك كيو	الأسود	دان ٣	سان دان
الأصفر	كيو ٥	جو كيو	الأسود	دان ٤	يو دان
البرتقالى	كيو ٤	شى كبو	الأسود	دان ٥	جو دان
الأخضر	كيو ٣	سان كيو	أحمر×أبيض	دان ٦	روكو دان
الأزرق	كيو ٢	نى كيو	أحمر×أبيض	دان ٧	شتشى دان
البنى	كيو ١	إيك كيو	أحمر×أبيض	دان ٨	هاتشى دان
الأسود	دان ١	شودان	أحمر	دان ٩	كود دان
الأسود	دان ٢	نى دان	أحمر	دان ١٠	كان دان

تم بحمد الله



- The Judo Handbook From Beginner To Black Belt

- Brian Caffary .

- All About Judo - Geof Gleeson .

- Consultant Editor Darrel Sweany Executive Director Usga - The Judo Manual - Tony Reay / Geoffrey Hobbs .

- Judo Games - Geof Gleeson .

الفهـرس

رقم الإيداع : ٣٦٩٧ / ٩٧
977 - 270 - 332 - 7

هذا الكتاب

لم تعد القوة الجسمانية الهائلة - بمفردها - وسيلة فعالة للدفاع عن النفس وتحقيق النصر على الخصم ، وذلك بعد ظهور فنون جديدة من المصارعة والقتال ، تقوم على الذكاء، وسرعة اتخاذ القرارات وخفة الحركة ، ومرونتها والقدرة على توقع ما ينتويه الخصم .

والجودو من هذه الفنون العديدة ، والتى نشأت فى اليابان منذ ٣٠٠ عام تقريبا ، وقد ذاع صيته وانتشر فى جميع أنحاء العالم نظرًا لما تحققه لمشاهديها من متعة وإثارة ، ونظرا لما تزودهم به من مهارات عالية وتكتيكات تشمل أهم أساليب القتال .

وفى هذا الكتاب تجد نفسك مع مدرب حقيقى يأخذ بيدك خطوة خطوة ويمدك بالمعلومات الضرورية عن هذه الرياضة ويقدم عرضا وافيا لأهم المصطلحات اليابانية المستخدمة فى إشارات الحكم ودرجات الأحزمة إلى جانب الصور النموذجية لمختلف الحركات للمساعدة على سرعة الفهم والتعلم .

الناشر